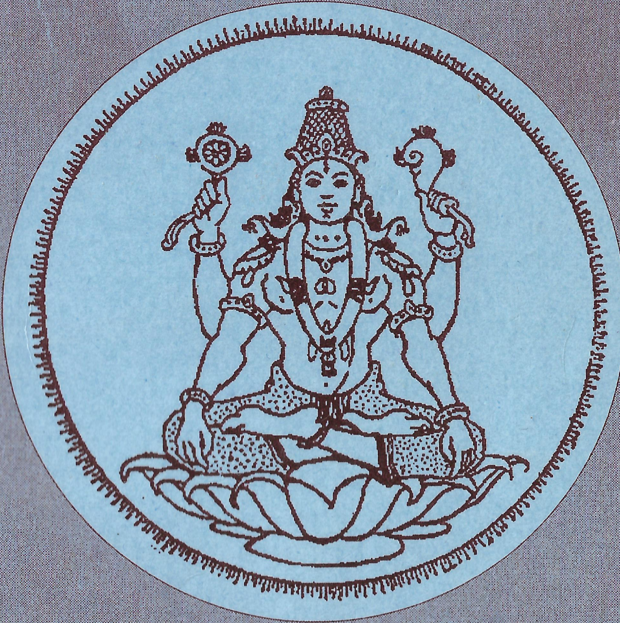
ಶ್ರೀ ಸಂಧ್ಯಾಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ

ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾ, ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ, ಮಂತ್ರಾರ್ಥ ಹಾಗೂ
ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಅಭಿಮಂತ್ರಣ



ಸಂಗ್ರಾಹಕ ಲೇಖಕ
ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಸು. ಮಠದ

ಗೀತಾ ಪ್ರಕಾಶನ, ವಿಜಾಪೂರ

ಶ್ರೀ ಸಂಧ್ಯಾಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ

ಸಂಗ್ರಾಹಕ ಲೇಖಕ
ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಸು. ಮಠದ
ಬಿ.ಎಸ್‌ಸಿ., ಎಮ್.ಎ.

ಗೀತಾ ಪ್ರಕಾಶನ
ಆಜರೇಕರ ಚಾಳ, ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಚೌಕ, ವಿಜಾಪೂರ - ೫೮೬ ೧೦೧

SRI SANDHYA SARA SANGRAHA (In Kannada)
By Srinivas S. Mathad B.Sc., M.A.
Ajarekar Chawl, Bijapur -586101
Phone : 58362

First Edition 1996 1000 Copies
Second Edition 2001 1000 Copies
Third Edition 2004 1000 Copies
Fourth Edition 2007 Fifth Edition 2009
Pages : 6 + 60 = 66

Price

Printers :
S. I. Akalwadi
Manohar Printing Press
Market, Dharwad - 580 001

ಶ್ರೀಃ

ಆಶೀರ್ವಚನ

'ಯಃ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸತೇ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ತದುಪಾಸ್ತೇ' ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಮೂರು ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರೋ ಅವರು ಭಗವಂತನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಈ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರು. ಅದರಲ್ಲಿಯ ಮಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಹಾಫಲವಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತ 'ಶ್ರೀ ಸಂಧ್ಯಾಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನದ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಧ್ಯಾ ಮಂತ್ರಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಮಠದನು ಹಿರಿಯರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸಂಧ್ಯಾಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಯಸುವ ಎಲ್ಲ ಸಜ್ಜನರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನವು ಶ್ರೀ ಹರಿವಾಯು ಗುರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಶ್ರೀಬಾದರಾಯಣಾಭಿನ್ನರಾದ ಶ್ರೀಗೋವಿಂದರಾಜರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ.

ವಿಜಾಪೂರ
೧೮-೭-೧೯೯೬

ಪಂ. ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಚಾರ್ಯ ಉಮರ್ಜಿ
ಗೋಡಬೋಲೆ ಮಾಳಾ, ವಿಜಾಪೂರ

ಶ್ರೀಃ

ಆಶೀರ್ವಚನ

'ಅಹರಹಃ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸೀತ' ಎಂಬುದು ವೇದದ ಆದೇಶ. ಈ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮಾಡುವದು ಕೂಡ ಅವಶ್ಯವೇ.

ಆ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಚಮನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಿಯ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಸು. ಮಠದನು 'ಶ್ರೀ ಸಂಧ್ಯಾಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ' ವೆಂಬ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಸಜ್ಜನರಿಗೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಅತೀ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಧಾರವಾಡ
೨೮-೭-೧೯೯೬

ಪಂ. ಕೆ. ಜಿ. ಕಲಕೋಟಿ

ನನ್ನ ಮಾತು

ಶ್ರೀಹರಿ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೃತಿ 'ಶ್ರೀ ಸಂಧ್ಯಾಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ' ದಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಕುರಿತು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಧ್ಯಾ ಮಂತ್ರಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಕುಲಸ್ವಾಮಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ದೇವರ ಅಡಿದಾವರೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ ಅರ್ಪಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಪ್ರಕೃತ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದು ಮುಗಿಸಿ ಮುದ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನನ್ನ ಭಾವನವರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಧ್ರುವರಾಜ ಬ. ಪಾಟೀಲ, ನವಲಗುಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅರವತ್ತನೆಯ ವರ್ಷದ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬದ ನಿಮಿತ್ತ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಮುದ್ರಣ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ವಹಿಸಿ 'ಗೀತಾಪ್ರಕಾಶನ' ಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಶ್ರೀ ಹರಿವಾಯು ಗುರುಗಳ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಗ್ರಂಥ ಸಂಪಾದನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನಿತ್ತು ಉಪಕರಿಸಿದ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಪಂ. ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಚಾರ್ಯ ಉಮರ್ಜಿ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತಾಪೂರ್ವಕ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಈ ಗ್ರಂಥ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಪಂ. ಕೆ. ಜಿ. ಕಲಕೋಟಿ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತಾ ಪೂರ್ವಕ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಪ್ರಸಕ್ತ ಗ್ರಂಥದ ಕರಡು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆರವಾದ ನನ್ನ ತಮ್ಮ ಚಿ. ವಾದಿರಾಜ, ಸ್ನೇಹಿತ ಶ್ರೀ ವಿನೋದ ಕಟ್ಟಿ ಅವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀಯುತ ಜಯಣ್ಣಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರಿಗೆ ಶ್ರೀಹರಿಯು ಜ್ಞಾನ, ಭಕ್ತಿ, ವೈರಾಗ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅನುಗ್ರಹಿಸಲಿ.

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಮೆ. ಮನೋಹರ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ತುಂಬು ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕ 'ಉಪನೀತರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಉಪದೇಶ' ವನ್ನು ಸಜ್ಜನರು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಂತೆ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೂಡ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಭಗವಂತನ ಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ನನ್ನ ಸದಿಚ್ಛೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥ ರಚನೆಯಿಂದ ಶ್ರೀಹರಿವಾಯು ಗುರುಗಳು ಸುಪ್ರೀತರಾಗಲಿ.

ಇತಿ ಸಜ್ಜನ ಸೇವಕ
ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಸು. ಮಠದ

ಪರಿವಿಡಿ

ಆಚಮನ

ವೈದಿಕ ಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮಂತ್ರಪೂರ್ವಕ ಜಲಪಾನಕ್ಕೆ ಆಚಮನವೆಂದು ಹೆಸರು.[೧]

ಆಚಮನದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ನವಚೈತನ್ಯವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆಚಮನ ಮಾಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೇಶವಾದಿ ನಾಮಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನಮಾಡಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಚಮನದಲ್ಲಿ ಶ್ರೌತಾಚಮನ ಮತ್ತು ಪೌರಾಣಿಕಾಚಮನ ಎಂದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳುಂಟು. ಗಾಯತ್ರ್ಯಾದಿ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಶ್ರೌತಾಚಮನವೆಂದು ಮತ್ತು ಕೇಶವಾದಿಯಾಗಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಪರ್ಯಂತವಾದ ನಾಮಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಪೌರಾಣಿಕಾಚಮನವೆಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು.

ಆಚಮನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕೋಣವನ್ನು ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿಯಿಂದ ರಚಿಸಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರವನ್ನು, ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಭೂಃ ಭುವಃ ಸ್ವಃ ಎಂಬ ವ್ಯಾಹೃತಿಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.[೨]

ಆಚಮನ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕುಳಿತು ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಆಚಮನವು ಅಮೃತಪ್ರಾಯವೂ, ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಆಚಮನವು

ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ :

೧) ಆ + ಚಮು (ಅದನೇ) ಲ್ಯುಟ್ ಈ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಆಚಮನ ಶಬ್ದವು ನಿಷ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಆಚಮನ ಎಂದರೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

೨) ಆದೌ ತ್ರಿಕೋಣಮಾಲಿಖ್ಯ ತನ್ಮಧ್ಯೇ ಪ್ರಣವಂ ಲಿಖೇತ್ ।
ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿನಾ ತತ್ರ ಉಲ್ಲಿಖೇತ್ತು ಯಥಾವಿಧಿ ।
ಲಿಖಿತ್ವಾ ಯಂತ್ರರಾಜಂತು ಪಶ್ಚಾದಾಚಮನಂ ಚರೇತ್ ॥ (ಶಂಖಸ್ಮೃತಿ)

ಸೋಮಪಾನಪ್ರಾಯವೂ, ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಆಚಮನವು ರಕ್ತಪಾನಪ್ರಾಯವೂ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಆಚಮನವು ಮದ್ಯಪಾನಪ್ರಾಯವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.[೩]

ಆಚಮನ ಮಾಡುವ ಪುರುಷನು ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖನಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಪವಿತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಿ ಗೋಕರ್ಣಾಕೃತಿ ಹಸ್ತದಿಂದ ಉದ್ದಿನಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬ್ರಾಹ್ಮ ತೀರ್ಥದಿಂದ[೪] ಅಂದರೆ ಅಂಗುಷ್ಠ ಮೂಲದಿಂದ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಚಮನದಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನಕಾಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಮದ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಸರಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ.[೫]

ಭೋಜನ, ಹವನ, ದಾನ, ಫಲಹಾರ, ದಾನ ಸ್ವೀಕಾರ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.[೬]

---

೩) ಪ್ರಾಗಾಚಾಮೇದಮೃತಂ ಸ್ಯಾತ್ ಸೋಮ್ಯಾಯಾಂ ಸೋಮಪಾಭವೇತ್ ॥
ಪಶ್ಚಾನ್ಮುಖೋ ರಕ್ತಪಾಸ್ಯಾತ್ ಸುರಾಪೋ ದಕ್ಷಿಣಾಮುಖಃ ॥
(ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಸ್ಮೃತಿ) (೨-೨)

೪) ವಿಪ್ರಸ್ಯದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾಣೌ ಮೂಲೇ ಅಂಗುಷ್ಠಸ್ಯ ನಿತ್ಯಶಃ ।
ಸ್ಯಾದ್ ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥಂ ಚಾಗ್ನೇಯಾದ್ಯಾ ಅಘನಾಶನಮ್ ।
ಮಧ್ಯೆತ್ವಂಗುಷ್ಠ ತರ್ಜನ್ಯೋಃ ಪೈತ್ರಂತೀರ್ಥಂ ದ್ವಿಜಸ್ಯತು ।
ಆರ್ಷಂಕನಿಷ್ಠಿಕಾಮೂಲೇ ಕಾಯಮಗ್ರಾಂಗುಲೀಷು ವೈ ।
ತೀರ್ಥಾನ್ ವಿದಿತ್ವಾ ಪಂಚೈತಾನ್ ತತಃ ಕರ್ಮಾಚರೇದ್ದ್ವಿಜಃ ॥

ಬ್ರಾಹ್ಮಣನ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಐದು ತೀರ್ಥಗಳಿವೆ.
(೧) ಕೈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿತೀರ್ಥ
(೨) ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥ
(೩) ಅಂಗುಷ್ಠ ತರ್ಜನೀ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಿತೃತೀರ್ಥ
(೪) ಕನಿಷ್ಠ ಬೆರಳಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಋಷಿತೀರ್ಥ
(೫) ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ದೇವತೀರ್ಥವಿದೆ.

೫) ಮುಕ್ತಾಂಗುಷ್ಠಕನಿಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ಶೇಷೇಣಾಚಮನಂ ಭವೇತ್ ।
ಗೋಕರ್ಣಾಕೃತಿ ಹಸ್ತೇನ ಮಾಷಮಾತ್ರಂ ಜಲಂ ಪಿಬೇತ್ ॥
ಸಂಹೃತಾಂಗುಲಿ ಹಸ್ತೇನ ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥೇ ಜಲಂ ಪಿಬೇತ್ ।
ತನ್ನ್ಯೂನಮಧಿಕಂ ಪೀತ್ವಾ ಸುರಾಪಾನ ಸಮಂ ಭವೇತ್ ॥
(ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಸ್ಮೃತಿ ೨-೭, ೮)

೬) ಭೋಜನೇ ಹವನೇ ದಾನೇ ಉಪಹಾರೇ ಪರಿಗ್ರಹೇ । ಸಂಧ್ಯಾತ್ರಯೇ - ಅಂಬುಪಾನೇ ಚ ಪೂರ್ವಂ ಪಶ್ಚಾತ್ ದ್ವಿರಾಚಮೇತ್ ॥ (ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಸ್ಮೃತಿ)

ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬಾರದು. ನೊರೆ ಇರಬಾರದು, ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು, ಉಪ್ಪಿರಬಾರದು, ಕೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಬಾರದು, ಬಣ್ಣ ಕೆಟ್ಟಿರಬಾರದು, ಕುಡಿದುಳಿದ ನೀರಾಗಿರಬಾರದು.[೭]

ಅಪಾನವಾಯು ಬಂದಾಗ, ರೋದನದಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಬಂದಾಗ, ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ, ಬೆಕ್ಕು, ಇಲಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಅತಿಯಾಗಿ ನಕ್ಕಾಗ, ಸುಳ್ಳು ನುಡಿದಾಗ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.[೮]

ಚಂಡಾಲ ಮ್ಲೇಂಛರೊಡನೆ ಸಂಭಾಷಣೆಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು ಶೂದ್ರರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಿದರೆ, ಎಂಜಲು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಎಂಜಲು ಕೈ ಇರುವವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ವಿಧ್ಯುಕ್ತ ಭೋಜನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ನಂತರ, ಅಶ್ರು ಪಾತಾನಂತರ, ಸೀರೆ ಉಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿದರೆ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.[೯]

ಇನ್ನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ತನ್ನ ಬಲಗಿವಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು 'ಶ್ರೋತ್ರಾಚಮನ' ವೆನಿಸುತ್ತದೆ ('ಶ್ರೋತ್ರಂ ವಾ ದಕ್ಷಿಣಂ ಸ್ಪೃಶೇತ್')

ಬ್ರಾಹ್ಮಣನ ಬಲಗಿವಿಯಲ್ಲಿ ದ್ವಾದಶಸೂರ್ಯರು, ಅಷ್ಟವಸುಗಳು, ಏಕಾದಶರುದ್ರರು, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಧರ್ಮರಾಜ ಇವರು ಸರ್ವದಾ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪುಷ್ಕರಾದಿತೀರ್ಥಗಳು ಗಂಗಾದಿನದಿಗಳು, ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಮನುವು ಹೇಳಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಚಮನಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಬಲಗಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಆಚಮನದ ಫಲಉಂಟೆಂದು ಪ್ರಮಾಣಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಿವೆ.[೧೦]

---

೭) ನ ಸ ಬುದ್ಬುದಾಭಿರ್ನ ಫೇನಾದಿಭಿರ್ನೋಷ್ಣಾಭಿರ್ನಕ್ಷಾರಾಭಿರ್ನ
ವಿವರ್ಣಾಭಿರ್ನ ಕಲುಷಾಭಿರ್ನೋಚ್ಛಿಷ್ಟಾಭಿಃ ॥ (ಬೋಧಾಯನ ಸೂತ್ರ)

೮) ಅಪಾನವಾಯು ಸಮುತ್ಸರ್ಗೇ ಆಕ್ರಂದೇ ಕ್ರೋಧಸಂಭವೇ ।
ಮಾರ್ಜಾರ ಮೂಷಿಕಾಸ್ಪರ್ಶೇ ಪ್ರಹಸೇ ಽ ನೃತ ಭಾಷಣೇ ॥(ಬೋಧಾಯನ ಸೂತ್ರ)

೯) ಚಂಡಾಲ ಮ್ಲೇಂಛ ಸಂಭಾಷಾ ಸ್ತ್ರೀಶೂದ್ರೋಚ್ಛಿಷ್ಟ ಭಾಷಣೇ ।
ಉಚ್ಛಿಷ್ಟಂ ಪುರುಷಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ ಭೋಜ್ಯಂ ಚಾಪಿ ಯಥಾವಿಧಿ ॥
ಆಚಾಮೇದಶ್ರುಪಾತೇ ವಾ ಲೋಹಿತಸ್ಯ ತಥೈವ ಚ ।
ಸ್ತ್ರೀಣಾಮಪ್ಯಾತ್ಮನಃ ಸ್ಪರ್ಶೇ ನೀವೀಂ ವಾ ಪರಿಧಾಯ ಚ ॥
(ಕೂರ್ಮ ಪುರಾಣ)

೧೦) ಆದಿತ್ಯಾ ವಸವೋ ರುದ್ರಾ ವಾಯುರಗ್ನಿಶ್ಚ ಧರ್ಮರಾಟ್ ।
ವಿಪ್ರಸ್ಯ ದಕ್ಷಿಣೇ ಕರ್ಣೇ ನಿವಸಂತಿ ಹಿ ಸರ್ವದಾ ॥
ಪುಷ್ಕರಾದ್ಯಾನಿ ತೀರ್ಥಾನಿ ಗಂಗಾದ್ಯಾಃ ಸರಿತಸ್ತಥಾ ।
ವಿಪ್ರಸ್ಯ ದಕ್ಷಿಣೇ ಕರ್ಣೇ ಸಂತೀತಿ ಮನುರಬ್ರವೀತ್ ॥
ಪಂಚಾಂಗುಲೀನ್ ಮೇಳಯಿತ್ವಾ ದಕ್ಷಿಣಂ ಶ್ರವಣಂ ಸ್ಪೃಶೇತ್ ॥ (ಪರಾಶರಸ್ಮೃತಿ)

ಆಚಮನ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಜಲಪ್ರಾಶನ ಮತ್ತು ಅಂಗ ಸ್ಪರ್ಶಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

೧) ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ

೨) ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ

೩) ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ಈ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಬೇಕು.

೪) ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ

೫) ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ಈ ಎರಡು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬) ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು.

೭) ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು.

೮) ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಬಲದ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೯) ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಎಡದ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೧೦) ಓಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಕೈ ಮುಗಿಯಬೇಕು.

೧೧) ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೧೨) ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಮಧ್ಯಬೆರಳಿನಿಂದ ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೧೩) ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೧೪) ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೧೫) ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೧೬) ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಬಲದಕಣ್ಣನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಠ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೧೭) ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಎಡದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಠ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೧೮) ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಬಲದ ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೧೯) ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಎಡದ ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೨೦) ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೨೧) ಓಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೨೨) ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೨೩) ಓಂ ಹರಯೇ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲ ಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

೨೪) ಓಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ ಎನ್ನುತ್ತ ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡ ಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಆಚಮನದ ನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ನಿರೋಧ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.[೧]

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯುಗಳ ಸಂಬಂಧವೇ ಜೀವನ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಇರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನ. ಈ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಶರೀರದಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಿದರೆ ಮರಣ ಸಿದ್ಧ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಷ್ಟು ಕಾಲವು ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. (ಶ್ವಾಸ ಜಪಗಳ ಎಣಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾನವನ ಆಯುಷ್ಯ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ವಾಸವನ್ನು (ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವನ್ನು) ತಡೆದು ಮಾಡಿದಾಗ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ.)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೇ ಮಂತ್ರ, ಜಪ ಮತ್ತು ಪೂಜಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.[೨]

ಗುರುಮುಖದಿಂದ ಉಪದಿಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಸಕಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮ ತಪ್ಪಿದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.[೩]

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನುಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದುಂಟು. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಧಾತುವಿನ ಸರ್ವಮಲವು ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುವಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ

---

೧) ಪ್ರಾಣಾಃ ಆಯಮ್ಯಂತೇऽನೇನ ಇತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ।
(ಆ + ಯಮ (ಉಪರಮೆ) ಕರಘಂಯ್)
ಪ್ರಾಣವಾಯೋಃ ಗತಿ ವಿಚ್ಛೇದಕಾರಕ ವ್ಯಾಪಾರ ವಿಶೇಷಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ॥
(ನ್ಯಾಯಕೋಶ)

೨) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ವಿನಾ ಮಂತ್ರ ಪೂಜನೇ ನಹಿಯೋಗ್ಯತಾ ॥

೩) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇನ ಯುಕ್ತೇನ ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್ ।
ಅಯುಕ್ತಾಭ್ಯಾಸಯುಕ್ತೇನ ಸರ್ವರೋಗ ಸಮುದ್ಭವಃ ॥

ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲ ಹೋಗಿ ತನುಮನಗಳೆರಡೂ ಪವಿತ್ರವೂ, ಪ್ರಸನ್ನವೂ, ನಿರ್ವಿಕಾರವೂ ಆಗುತ್ತವೆ.[೪]

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು ಆರು ವಿಧವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

The advantages of Prānāyāma are six fold namely physical, emotional, intellectual, intutional, creative and volitional.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗೃಹಸ್ಥ ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಗಳು ಐದು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಓಂ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಯತಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಓಂ ಮುದ್ರಾದಿಂದ ಅನಾಮಿಕ ಅಂಗುಷ್ಠ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.[೫]

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದೇ ಯಾರು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವರೋ ಅವರು ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮತ್ಯಾಗಿಗಳು, ಮಹಾಪಾತಕಿಗಳು ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.[೬]

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ರೇಚಕ, ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳುಂಟು[೭] ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ ಮತ್ತು ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ೧೬ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮೂಗಿನ ಎಡಹೊರಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಬಲಹೊರಳೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಶುದ್ಧವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ 'ರೇಚಕ ' ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊರಳೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಮೂಗಿನ ಎಡಹೊರಳೆಯಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ವಾಯುವನ್ನು ೩೨ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯದವರೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ 'ಪೂರಕ' ವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಐದೂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ೬೪ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ

---

೪) ದಹ್ಯಂತೇ ಧ್ಮಾಯಮಾನಾನಾಂ ಧಾತೂನಾಂ ಚ ಯಥಾ ಮಲಾಃ ॥
ತಥೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ದಹ್ಯಂತೇ ದೋಷಾಃ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ನಿಗ್ರಹಾತ್ ॥
(ಮನುಸ್ಮೃತಿ) (೬-೭೧)

೫) ಅಂಗುಷ್ಠ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಯತಿಶ್ಚರೇತ್ ॥
(ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಸ್ಮೃತಿ) (೩-೧೬)

೬) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ವಿನಾ ಯಸ್ತು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮಾಚರೇತ್ ।
ಸರ್ವಧರ್ಮ ಪರಿತ್ಯಾಗೀ ಸ ಮಹಾಪಾತಕೀ ಭವೇತ್ ॥
(ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಸ್ಮೃತಿ) (೩-೪೦)

೭) ರೇಚಕಃ ಪೂರಕಶ್ಚೈವ ಕುಂಭಕಶ್ಚ ತ್ರಿಧಾ ಸ್ಮೃತಃ ॥
ತಂತ್ರಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ (೪-೧೪೫)
(ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊರಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು ಹೀಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಉಂಟು. ಅವರವರ ಗುರುಹಿರಿಯರು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.)

ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ (ಧಾರಣ ಮಾಡುವ) ಕ್ರಿಯೆಗೆ 'ಕುಂಭಕ ' ವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಪ್ರಾಣ ನಿರೋಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ೩೬, ೨೪ ಅಥವಾ ೧೨ ಪ್ರಣವಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ೧೦ ಪ್ರಣವ ವ್ಯಾಹೃತಿ, ಗಾಯತ್ರಿಶಿರಸ್ಸು ಇವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಾಯತ್ರಿಯಿಂದ (ಅಂದರೆ ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸ್ವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, ಓಂ ಜನಃ, ಓಂ ತಪಃ, ಓಂ ಸತ್ಯಂ, ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್, ಓಂ ಆಪೋ ಜ್ಯೋತೀರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವರೋಮ್ ಎಂಬ ೭ ವ್ಯಾಹೃತಿ, ೧೦ ಪ್ರಣವ, ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಾಯತ್ರಿಯಿಂದ), ಮಲತ್ರಯರಹಿತ[೮] ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.[೯]

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಸಗರ್ಭಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಅಗರ್ಭ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಓಂಕಾರಗಳಿಂದ ಸಹಿತವಾದ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಮಂತ್ರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಶಿರೋಯುಕ್ತವಾದ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡಿ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅನುಸಂಧಾನಮಾಡುತ್ತಾ ಐದು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪ್ರಾಣಬಂಧನ (ಪ್ರಾಣವಾಯು ನಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ) ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ 'ಸಗರ್ಭ' ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದು ಹೆಸರು. ಮಂತ್ರಾರ್ಥದ ಸ್ಮರಣೆ ಇಲ್ಲದೇ ಮಾಡಲ್ಪಡುವ ಪ್ರಾಣಬಂಧನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗರ್ಭ 'ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ' ವೆಂದು ಹೆಸರು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸರಿಯಾದ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಮಹಾಪಾತಕಗಳ ನಾಶ, ಮಹಾರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ದಾರಿದ್ರ್ಯ ದುಃಖಾದಿಗಳ ನಾಶವೂ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.[೧೦]

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಾಯತ್ರೀಜಪದ ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಪ್ತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮೂರು ಸಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.[೧೧]

---

೮) ಮಲತ್ರಯಗಳು ೧. ಪ್ರಾಣಾನಾಮ್ ಅವಶತ್ವಮ್ , ೨. ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಮ್ ವಿಷಯಾಭಿಮುಖತ್ವಂ, ೩. ಮನಸೋ ऽ ನವಸ್ಥಿತತ್ವಮ್

೯) ತಾರೈಸ್ತ್ರಿದ್ವಾದಶ ಆವೃತ್ತ್ಯೈರ್ದ್ವ್ಯೇಕ ದ್ವಾದಶಕೇನ ವಾ ।
ತತ್ತನ್ಮಂತ್ರೇಣ ವಾ ಕಾರ್ಯೋ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ದಶತಾರಕೈಃ ॥
ತಂತ್ರಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ (೨-೫)

೧೦) ಮಹಾಪಾತಕನಾಶಾಯ ಮಹಾರೋಗ ಕ್ಷಯಾಯ ಚ ।
ದುಃಖ ದಾರಿದ್ರ್ಯನಾಶಾಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಫಲಂ ವಿದುಃ ॥ (೩-೪೭)

೧೧) ಸಂಧ್ಯಾದಾವರ್ಘ್ಯದಾನೇ ಚ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈಕಮಾಚರೇತ್ ।
ಆದಾವಂತೇ ಚ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಸ್ತ್ರಯಸ್ತ್ರಯಃ ॥

ಸಂಕಲ್ಪ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡದೇ ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ.[೧]

ನಾನು ಇಂಥ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ 'ಸಂಕಲ್ಪ' ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.[೨]

ಮೊದಲು ಮನುಷ್ಯನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆಮೇಲೆ ಬಾಯಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.[೩]

ಸಂಕಲ್ಪವು ಭಾವವಿಷಯ ಮತ್ತು ಅಭಾವವಿಷಯ ಸಂಕಲ್ಪಗಳೆಂದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿವೆ.

ಇದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಮಾಡತಕ್ಕ ಸಂಕಲ್ಪವು ಭಾವ ವಿಷಯ ಸಂಕಲ್ಪವೆನಿಸಿದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲವೆಂದುಕೊಂಡು ಮಾಡತಕ್ಕ ಸಂಕಲ್ಪವು ಅಭಾವ ವಿಷಯ ಸಂಕಲ್ಪವೆನಿಸಿದೆ.

ಸಂಧ್ಯಾ, ಪೂಜಾ ಸಂಕಲ್ಪಾದಿಗಳು ಭಾವ ವಿಷಯ ಸಂಕಲ್ಪಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ೧. ಸಂಕಲ್ಪ, ೨. ಮಹಾಸಂಕಲ್ಪ.

---

೧) ಸಂಕಲ್ಪೇನ ವಿನಾ ರಾಜನ್ ಯತ್ಕಿಂಚಿತ್ ಕುರುತೇ ನರಃ ॥ ಬ್ರಹ್ಮಪುರಾಣ

೨) ಸಂಕಲ್ಪಃ ಕರ್ಮಮಾನಸಮ್ - ಅಮರಕೋಶ. ಸಮ್ + ಕೃಪು (ಸಾಮರ್ಥ್ಯೇ) ಘಞ್

೩) ತಸ್ಮಾದ್ಯತ್ ಪುರುಷೋ ಮನಸಾ ಭಿಗಚ್ಛತಿ । ತದ್ವಾಚಾ ವದತಿ । ತತ್ಕರ್ಮಣಾ ಕರೋತಿ ॥ ತೈ - ಆ (೧-೨೩-೯೦)

ಮೊದಲ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂಕಲ್ಪವು ನಿತ್ಯದ ಪೂಜಾ ಸಂಧ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹೇಳುವ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಆಗಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂಕಲ್ಪವು ಮಹಾಯಜ್ಞಾದಿಗಳು, ಮಹಾ ಪೂಜಾದಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೊಮ್ಮೆ (ನೈಮಿತ್ತಿಕವಾಗಿ) ಮಾಡುವಾಗ ಹೇಳಲ್ಪಡುವುದಾಗಿದೆ. ಆಶ್ವಲಾಯನರು ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಹಾಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಪವಿತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಾಗಿ ದೇಶ ಕಾಲಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಮಾಡುವ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯು ಸಂಕಲ್ಪವೆನಿಸುತ್ತದೆ.[೧]

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಅಧಿದೇವತೆಯಾದ ಆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಉಪಾಸನೆಗಾಗಿ ಅವನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಅವನ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡುವೆನೆಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಂಕಲ್ಪವೆನಿಸುತ್ತದೆ.[೨]

---

೧) ದೇಶ ಕಾಲಾದೌ ಸಂಕೀರ್ತ್ಯ - ಪಾರಸ್ಕರ ಸೂತ್ರ ಮತ್ತು ತಿಥಿವಾರಾದಿಕಂ ಸ್ಮೃತ್ವಾ ಸುಸಂಕಲ್ಪ್ಯಯಥಾ ವಿಧಿ ॥ (ಸ್ಮೃತಿ ರತ್ನಾವಲಿ)

೨) ಯಃ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸತೇ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ತದುಪಾಸತೇ ॥

ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಧರ್ಮೋತ್ತರ ಪುರಾಣ ತೃತೀಯ ಖಂಡ
೨೮೬ ಅಧ್ಯಾಯ
ಸಂಕಲ್ಪ

ಸರ್ವಕರ್ಮ ಪ್ರಧಾನಸ್ಯ ವ್ಯವಸಾಯಸ್ಯ ಮಾನದಾಃ ।
ಮೂಲಮೇಕಂ ವಿನಿರ್ದಿಷ್ಟಂ ಸಂಕಲ್ಪೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ ॥೧॥

ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಒಂದೇ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ

ಸಂಕಲ್ಪ ಮೂಲಃ ಕಾಮೋ ವೈ ಜ್ಞಾನಂ ಸಂಕಲ್ಪ ಬಂಧನಂ ।
ಸಂಕಲ್ಪ ಬಂಧನಾ ವೇದಾಃ ಧರ್ಮಾಃ ಸಂಕಲ್ಪ ಬಂಧನಃ ॥೨॥

ಇಷ್ಟಾರ್ಥ ವಿಷಯಕವಾದ ಅರಿವು, ಅಭಿಲಾಷೆ ಇವು ಸಂಕಲ್ಪ ಮೂಲಕವೇ ವೇದಗಳೂ, ವೇದೋಕ್ತ ಧರ್ಮಗಳೂ ಸಂಕಲ್ಪ ಮೂಲಕವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು

ಸಂಕಲ್ಪ ಬಂಧನಶ್ಚಾರ್ಥೋ ಮೋಕ್ಷಃ ಸಂಕಲ್ಪ ಬಂಧನಃ ।
ಸಂಕಲ್ಪ ಬಂಧನಂ ಸರ್ವಂ ಜಗದೇತಚ್ಚರಾಚರಂ ॥೩॥

ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೂ ಸಹ ಸಂಕಲ್ಪವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಚರಾಚರವಾದ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸಂಕಲ್ಪ ಮೂಲಕವೇ.

ಯಾವಂತೋ ನಿಶ್ಚಿತಾಸ್ತ್ವರ್ಥಾ ಮನಸಾ ಕೇನಚಿತ್ ಕ್ವಚಿತ್ ।
ತಾವನ್ನಶಕ್ಯತೇ ಕರ್ತುಂ ಸಂಕಲ್ಪೋತಃ ಪರೋಮತಃ ॥೪॥

ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿಶ್ಚಯಿಸಲ್ಪಡದೆ ಇರುವ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವನ್ನಾದರೂ ಯಾವನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಶ್ಚಯ ರೂಪವಾದ ಈ ಸಂಕಲ್ಪವು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಸಂಕಲ್ಪಿತಾನಾಂ ಮನಸಾ ತು ಪೂರ್ವಂ ಸಿದ್ಧಿಃ ಪ್ರದಿಷ್ಟಾ ವ್ಯವಸಾಯಯುಕ್ತಾ ।
ಕಾರ್ಯಾಣಿ ಸರ್ವಾಣಿ ತತಸ್ತು ಲೋಕೇ ಸಂಕಲ್ಪಮೂಲಾನಿ ವದಂತಿ ಸಂತಃ॥೫॥

ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮೊದಲು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಕಾರ್ಯವು ವ್ಯವಸಾಯದಿಂದ ಕೂಡಿದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು 'ಸಂಕಲ್ಪ ಮೂಲ' ಗಳೆಂದು ಸತ್ಪುರುಷರು ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾರ್ಜನ, ಮಂತ್ರಾಚಮನ, ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನ, ಪಾಪಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನ

ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಜನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರ ತೀರ್ಥದ ಸವಟಿನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗೈಯ ತರ್ಜನೀ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ತುಳಸೀದಳವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೃದಯ, ಪಾದ, ಶಿರಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒಂಬತ್ತು ಸಾರೆ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 'ಮಾರ್ಜನ'[೧] ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ

ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾದಿ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಜನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆಶ್ವಲಾಯನ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.[೨]

ಪಾದ, ಶಿರಸ್ಸು, ಹೃದಯ; ಹೃದಯ, ಪಾದ, ಶಿರಸ್ಸು; ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸು, ಹೃದಯ, ಪಾದ ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ[೩] ತುಳಸೀ ದಳವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಳಸೀ ದಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರಾಕ್ಷಸರು ಅಪಹರಿಸಿಬಿಡುವುದಲ್ಲದೇ ಅದು (ಮಾರ್ಜನವು) ನರಕವನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ.[೪]

---

೧) ಮೃಜೂ (ಶೌಚಾಲಂಕಾರಯೋಃ) + ಣಿಚ್ + ಲ್ಯುಟ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಮಾರ್ಜನವೆಂದರೆ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

೨) ಆಪೋಷ್ಠಾಮಯೋಭುವ ಇತ್ಯದ್ಭಿಃ ಮಾರ್ಜಯಂತೇ ।
ಆಪೋವೈ ಸರ್ವಾ ದೇವತಾಃ । ದೇವತಾಭಿರೇವಾತ್ಮಾನಂ ಪವಯಂತೇ ॥

೩) ಭೂಮೌ ಶಿರಸಿಚಾಕಾಶೇ ಆಕಾಶೇ ಭುವಿ ಮಸ್ತಕೇ ।
ಮಸ್ತಕೇ ಚ ತಥಾಕಾಶೇ ಭೂಮೌ ಚ ನವಧಾಕ್ಷಿಪೇತ್ ॥ ಭೂಮೌ -ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ಪೃಥ್ವೀ ಸಂಬಂಧವು ಮನುಷ್ಯನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಉಂಟು. ಹೃದಯಾಕಾಶಕ್ಕೆ ಆಕಾಶವೆಂದು, ತಲೆಗೆ ಶಿರಸ್ಸೆಂದೂ ಹೇಳುವ ಕ್ರಮ ಉಂಟು. (ಸತ್ಯನಾಥ ಸಂಧ್ಯಾ ಭಾಷ್ಯೇ)

೪) ವಿನಾ ಯಸ್ತುಲಸೀಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲೇತು ಮಾರ್ಜನಂ ।
ತತ್ಸರ್ವಂ ರಾಕ್ಷಸಹೃತಂ ನರಕಂ ಚ ಪ್ರಯಚ್ಛತಿ ॥

ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಜಸ್ತಮೋಗುಣಗಳಿಂದ, ಮೋಹದಿಂದ, ಜಾಗ್ರತ, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ ಅವಸ್ಥಾಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಮಾತಿನಿಂದ, ದೇಹದಿಂದ ಮಾಡಿದ ನವವಿಧ ಪಾಪಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.[೫]

ಯಾರು ನಿರ್ಮಾಲ್ಯತುಳಸೀದಳಯುಕ್ತವಾದ ನೀರನ್ನು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (ಮಾರ್ಜನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ) ಧಾರಣ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಗಂಗಾ ಸ್ನಾನ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನೂರು ಆಕಳುಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿದ ಫಲವನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.[೬]

ಮಾರ್ಜನ ಮುಗಿದಮೇಲೆ ಮಂತ್ರಾಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಸೂರ್ಯಶ್ಚ', ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ 'ಆಪಃಪುನಂತು' ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ 'ಅಗ್ನಿಶ್ಚ' ಈ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ 'ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂದು ನೀರನ್ನು ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ 'ಮಂತ್ರಾಚಮನ' ವೆಂದು ಹೆಸರು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಕಲ ಪಾಪಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಮೊದಲು ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಬಾಹ್ಯ ಶುದ್ಧಿಯು ಮಾತ್ರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಶ್ಶುದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರಾಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳು, ದುಷ್ಟ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದ ಆಗುವ ಅಭ್ಯಕ್ಷ್ಯ ಭಕ್ಷಣ, ಅಪೇಯಪಾನ, ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳು, ಸಜ್ಜನರಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಪೀಡೆಗಳು, ಗುಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳು (ನಿಷಿದ್ಧ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ತ್ರೀ ಗಮನ) ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳು ನಾಶವಾಗಲಿ ಎಂದು ಮಂತ್ರಪೂತವಾದ ಉದಕವನ್ನು ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂತರಂಗದ ಸರ್ವಪಾಪಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಮಂತ್ರಾಚಮನದ ಮೊದಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಜನವು ಆಗಿದ್ದರೂ ವಿಶೇಷವಾದ ಪಾಪಗಳ ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂತಶ್ಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗಲು ಪುನಃ ಮಾರ್ಜನವನ್ನು ವಿಧಿಸಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಈ ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನದಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ಪಾಪಗಳು ಸುಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ.[೭]

---

೫) ರಜಸ್ತಮೋ ಮೋಹ ಜಾತಾನ್ ಜಾಗ್ರತ್ ಸ್ವಪ್ನ ಸುಷುಪ್ತಿಜಾನ್ ।
ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯಜಾನ್ ದೋಷಾನ್ ನವ ಏತಾನ್ ನವಭಿರ್ದಹೇತ್ ॥ (ವೈಷ್ಣವ ಸಂಧ್ಯಾರ್ಥ ಪ್ರಕಾಶ)

೬) ನಿರ್ಮಾಲ್ಯದಳೇನ ತುಲಸೀ ಪತ್ರಗಳಿತ ತೋಯಂ ಶಿರಸಾ ವಹೇತ್ ।
ಗಂಗಾ ಪುಣ್ಯಮವಾಪ್ನೋತಿ ಶತಧೇನುಫಲಂ ಲಭೇತ್ ॥

೭) ಸಂವತ್ಸರ ಕೃತಂ ಪಾಪಂ ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನತೋ ದಹೇತ್ ॥ (ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಸ್ಮೃತಿ)

ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಶಂನೋದೇವಿ ಇತ್ಯಾದಿ ೯ ಋಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಕೃತ ಪಾಪಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುವದು ನಿಶ್ಚಿತವು.[೮]

ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನದ ತರುವಾಯ ಪಾಪಪುರುಷನ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರಂಗ ಪಾಪಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೇಕೆ ಪಾಪ ವಿಸರ್ಜನವೆಂದರೆ ಪಾಪಗಳು ಪರಿಹಾರವಾದರೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಕಲ್ಯಾದಿ ದೈತ್ಯರುಗಳ ವಿಸರ್ಜನವು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

'ಋತಂಚ' ಈ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರನ್ನು ನೋಡದೆಯೇ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಒಯ್ದು ಮೂಗಿನ ಬಲ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಮೂಸಿ ನೋಡಿ ವಾಯುವಿನ ದ್ವಾರಾ ಪಾಪ ಪುರುಷರು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಎಡಗಡೆಯ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಆಚಮನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

---

೮) ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗ ಪಾಪಾನಿ ನಾಶಯೇನ್ಮಾರ್ಜನಾನಿ ಚ ॥ (ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಸ್ಮೃತಿ)

ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನ

ಪಾಪಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನದ ನಂತರ ಆಚಮನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಗತ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಪ್ರಣವ ವ್ಯಾಹೃತಿಯುಕ್ತ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಗತ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಅರ್ಘ್ಯ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.[೧]

ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಧ್ಯಾ ಆಚಮನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನಿಂದ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

ಶುಕ್ರಾಚಾರ್ಯರ ಆಜ್ಞೆಯಿಂದ ದೈತ್ಯರ ರಕ್ಷಣಾರ್ಥವಾಗಿ 'ವೇತ್ರಪ'ನೆಂಬ ಅಸುರನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವದಾ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅವನನ್ನು ನಿರಸನ (ನಾಶ) ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಬರೆದು ಈ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.[೨]

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠಾಂಗುಲಿಯಿಂದ ರಮ್ಯವಾದ ೩ ಗೆರೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಂದವಾದ ತ್ರಿಕೋಣವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು. ತ್ರಿಕೋಣ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹ್ರೀಂ ಕಾರವನ್ನು,

---

೧) ಅರ್ಹ ಪೂಜಾಯಾಮ್ ಧಾತುವಿನಿಂದ ನಿಷ್ಪನ್ನವಾದ 'ಅರ್ಘ್ಯ' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು. ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು

ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಗತಾಯ ಹರಯೇ ಅರ್ಘ್ಯೋಪಲಕ್ಷಿತ ಷೋಡಶೋಪಚಾರ ಪೂಜಾತ್ಮಕಂ ಮಾನಸೋದಕೇನ ವಾ ।

ಪ್ರಣವ ವ್ಯಾಹೃತೀಯುಕ್ತ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಚಾಭಿಮಂತ್ರಿತಾಃ ।
ಆಪಃ ಕ್ಷಿಪೇದರ್ಘ್ಯಕಾಲೇ ಜಪೇಜಚ್ಛಾಯಂ ಕ್ರಮಸ್ಮೃತಃ ॥
(ಭಾರದ್ವಾಜ ಸ್ಮೃತಿ ಸತ್ಯನಾಥೀಯ ಸಂಧ್ಯಾ ಭಾಷ್ಯೇ)

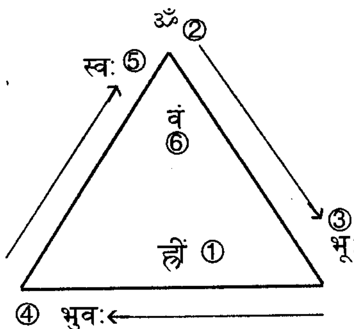
೨) ದೈತ್ಯಾನಾಂ ರಕ್ಷಣಾರ್ಥಾಯ ವೇತ್ರಪಾಖ್ಯೋ ಮಹಾಸುರಃ ।
ಶುಕ್ರಸ್ಯಚಾಜ್ಞಯಾ ತತ್ರ ಜಲೇ ತಿಷ್ಠತಿ ಸರ್ವದಾ ॥
ಅತಸ್ತಸ್ಯ ಅಪನೋದಾರ್ಥಂ ಲಿಖೇತ್ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಯಂತ್ರಕಂ ॥ (ವ್ಯಾಸ ಸ್ಮೃತಿ)

ತ್ರಿಕೋಣದ ಅಗ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರವನ್ನು, ತ್ರಿಕೋಣದ ಮೂರು ದಂಡ (ರೇಖಾ) ಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಹೃತಿತ್ರಯ ಭೂಃ, ಭುವಃ, ಸ್ವಃ ಮತ್ತು ತ್ರಿಕೋಣದ ಒಳಗಡೆ 'ವಂ' ಎಂಬ ವರುಣ ಬೀಜವನ್ನು ಬರೆದು ನಂತರ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.[೩]

ಮಂದೇಹರೆಂಬ ಮಹಾಬಲಿಷ್ಠರೂ ಪರಮ ದಾರುಣರೂ ಆದ ರಾಕ್ಷಸರು ಪ್ರತಿ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸೂರ್ಯನೊಡನೆ ಯುದ್ಧ ಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಲು ಉದ್ಯುಕ್ತರಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇವರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಜನನ, ಮರಣ, ವರವೂ ಶಾಪವೂ ಬ್ರಹ್ಮ ದೇವರಿಂದ ಕೊಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಆ ರಾಕ್ಷಸರ ವಧಾರ್ಥವಾಗಿ ಓಂಕಾರ ಗಾಯತ್ರಿಗಳಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ ವಜ್ರೀಭೂತವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.[೪]

---

೩) ತ್ರಿಕೋಣಂ ದೀರ್ಘರಮ್ಯಂಚ ದೇವಾನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಂ ।
ಕೋಣ ಮಧ್ಯೇತು ಹ್ರೀಂಕಾರಂ ಕೋಣಾಗ್ರೇ ಪ್ರಣವಂಲಿಖೇತ್ ॥
ದಂಡೇತು ವ್ಯಾಹೃತಿಸ್ತಿಸ್ರೋ ಮಧ್ಯೇ ವರುಣ ಬೀಜಕಮ್ ।
ಕನಿಷ್ಠಾಗ್ರೇಣ ವೈ ತತ್ರ ವಿಲಿಖ್ಯೇಸ್ತು ಯಥಾಕ್ರಮಂ ಲಿಖಿತ್ವಾಮಂತ್ರರಾಜಂತು
ಪಶ್ಚಾದರ್ಘ್ಯಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥ (ವ್ಯಾಸ ಸ್ಮೃತಿ)



೪) ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲೇ ಚ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತೇ ರೌದ್ರೇ ಪರಮದಾರುಣೇ ।
ಮಂದೇಹಾರಾಕ್ಷಸಾ ಘೋರಾಃ ಸೂರ್ಯಮಿಚ್ಛಂತಿ ಖಾದಿತುಮ್ ॥
ಪ್ರಜಾಪತಿಕೃತಃ ಶಾಪಸ್ತೇಷಾಂ ಮೈತ್ರೇಯ ರಕ್ಷಸಾಮ್ ।
ಅಕ್ಷಯತ್ವಂ ಶರೀರಾಣಾಂ ಮರಣಂ ಚ ದಿನೇ ದಿನೇ ॥
ತತಃ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ತೈರ್ಯುದ್ಧಂ ಭವತ್ಯತ್ಯಂತ ದಾರುಣಮ್ ।
ತತೋ ದ್ವಿಜೋತ್ತಮಾಃ ತೋಯಂ ಸಂಕ್ಷಿಪಂತಿ ಮಹಾಮುನೇ ॥
ಓಂಕಾರ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಂಯುಕ್ತಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಚಾಭಿಮಂತ್ರಿತಮ್ ।
ತೇನ ದಹ್ಯಂತಿ ತೇ ಪಾಪಾಃ ವಜ್ರೀಭೂತೇನ ವಾರಿಣಾ । (ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣ)

ಆ ರಾಕ್ಷಸರ ವಾಹನನಾಶಕ್ಕಾಗಿ, ಶಸ್ತ್ರನಾಶಕ್ಕಾಗಿ, ವಧಾರ್ಥವಾಗಿ ಮೂರು ಅರ್ಘ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.[೫]

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಾಲಖಿಲ್ಯಾದಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋತ್ತಮರ ಮೂರು ಅರ್ಘ್ಯಗಳಿಂದ ರಾಕ್ಷಸರು ದಗ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯನು ರಕ್ಷಿತನಾಗಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಮೂರೂ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಲಾತೀತವಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆ ದೋಷ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವಾದ ೪ ನೆಯ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಅರ್ಘ್ಯ ಆಚಮನಾದಿಗಳ ನಂತರ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೇಶವಾದಿ ದಾಮೋದರ ಪರ್ಯಂತ, ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಕರ್ಷಣಾದಿ ಕೃಷ್ಣಪರ್ಯಂತ ಭಗವದ್ರೂಪಗಳಿಗೆ ಅಂಗುಲಿಯ ತುದಿ (ದೇವತೀರ್ಥ) ಯಿಂದ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡುವಾಗ ಈ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯನ ಉದಯಕಾಲವನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಎದ್ದುನಿಂತು ಎರಡೂಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಓಂಕಾರದಿಂದ ಗಾಯತ್ರೀಯಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗುಷ್ಠ ತರ್ಜನಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸದೇ ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿಯ ನೀರನ್ನು ವ್ಯಾಹೃತಿಯುಕ್ತ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದವರೆಗೆ ಎರಡೂ ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮೂರು ಅರ್ಘ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಲದಲ್ಲಿ (ಶುಚಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ) ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂಗುಷ್ಠ ತರ್ಜನಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದರೆ ಅದು ರಾಕ್ಷಸೀಮುದ್ರಾ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.[೬]

ವ್ಯಾಸಸ್ಮೃತಿ ವಚನವು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಂಗುಷ್ಠ ತರ್ಜನಿಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗದಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಉದಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಾಯತ್ರಿಯಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಣ ಮಾಡಿ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿಟ್ಟು ಸೂರ್ಯನ ಎದುರು

---

೫) ಏಕಂ ವಾಹನನಾಶಾಯ ದ್ವಿತೀಯಂ ಶಸ್ತ್ರನಾಶನೇ ।
ರಾಕ್ಷಸಾನಾಂ ವಧಾಯೈಕಂ ದದ್ಯಾದರ್ಘ್ಯತ್ರಯಂ ಬುಧಃ ॥

೬) ದ್ವಾಹಸ್ತೌಯುಗ್ಮತಃ ಕೃತ್ವಾ ಪೂರಯೇದುದಕಾಂಜಲಿಂ ।
ಗೋಶೃಂಗ ಮಾತ್ರಮುದ್ಧೃತ್ಯ ರವಿಂ ವೀಕ್ಷ್ಯ ಜಲಾಂಜಲಿಂ ॥
ದ್ವಾಪಾದೌಚ ಸಮೌಕೃತ್ವಾಪಾಣಿ ಮುದ್ಧೃತ್ಯ ನಿಕ್ಷಿಪೇತ್ ।
ಮುಕ್ತಹಸ್ತೇನ ದಾತವ್ಯಂ ಮುದ್ರಾಂ ತತ್ರನಕಾರಯೇತ್ ॥
ತರ್ಜನೀ ಅಂಗುಷ್ಠಯೋಗೇನ ರಾಕ್ಷಸೀ ಮುದ್ರಿಕಾ ಸ್ಮೃತಾ ॥
ರಾಕ್ಷಸೀ ಮುದ್ರಿಕಾರ್ಘ್ಯೇನ ತತ್ತೋಯಂ ರುಧಿರಂಸ್ಮೃತಂ ॥
ಜಲೇಷ್ವರ್ಘ್ಯಂ ಪ್ರದಾತವ್ಯಂ ಜಲಾಭಾವೇ ಶುಚಿ ಸ್ಥಲಂ ।
ಸಂಪ್ರೋಕ್ಷವಾರಿಣಾ ಸಮ್ಯಕ್ ತತೋಽರ್ಘ್ಯಾಣಿ ಪ್ರದಾಪಯೇತ್ ॥
(ಪದ್ಮ ಪುರಾಣ ಸಂಧ್ಯಾ ವಿಧಿ)

ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬೊಗಸೆಯನ್ನು ನೇತ್ರಗಳವರೆಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ೩ ಸಾರೆ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಸಾಯಂಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.[೭]

ನಂತರ ಹೃದಯಸ್ಥ ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತೆಯೇ ನೀನು ನನ್ನ ಹೃದಯ ಗುಹೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸೂರ್ಯನ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಸಂಹಾರಮಾಡಿ ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪ್ರವೇಶಮಾಡು, ಗಾಯತ್ರೀ ನಾಮಕ ಪರಮಾತ್ಮನೇ, ಏಳು, ಏಳು, ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಪುನಃ ನನ್ನ ಹೃದಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತನಾಗು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ನಮಗೆ ತೋರುವ ಈ ಸೂರ್ಯನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಅಧಿಷ್ಠಾನನಾಗಿದ್ದಾನೆ.[೮]

ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತ ನೀರನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಸುತ್ತುವರೆಯುತ್ತ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಸಾರೆ ಆಚಮನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

---

೭) ಕರಾಭ್ಯಾಂ ತೋಯಮಾದಾಯ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಚಾಭಿಮಂತ್ರಿತಮ್ ।
ಆದಿತ್ಯಾಭಿಮುಖಃ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ತ್ರಿರೂರ್ಧ್ವಮಥಚೋತ್ಕ್ಷಿಪೇತ್ ॥
ಪ್ರಾತರ್ಮಧ್ಯಾಹ್ನಯೋಸ್ತಿಷ್ಠನ್ ಸಾಯಮಾಸೀನ ಏವ ಚ ॥
(ವ್ಯಾಸ ಸ್ಮೃತಿ)

೮) ಹೃದಯ ಸ್ಥಾತು ಗಾಯತ್ರೀ ಹೃದ್ಗುಹಾಮುಖಿ ನಿಸ್ಸೃತಾ ।
ಹತ್ವಾಹ್ಯಾದಿತ್ಯ ಶತ್ರೂಂಶ್ಚ ವಿಶಸ್ವ ಹೃದಯಂ ಮಮ ॥
ಉತ್ತಿಷ್ಠ ಉತ್ತಿಷ್ಠ ಗಂತವ್ಯಂ ಪುನರಾಗಮನಾಯಚ ।
ಉತ್ತಿಷ್ಠ ದೇವಿ ಸ್ಥಾತವ್ಯಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಹೃದಯಂ ಮಮ ॥
ಓಂ ಅಸೌ ಆದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ ॥ ಇತಿ ಪ್ರಾರ್ಥಯೇತ್ ॥

ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನ ಆಸನ ಶುದ್ಧಿ

ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಗತ ನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನದ ನಂತರ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿಘ್ನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಭೂತಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಕ್ಕೆ 'ಅಪಸರ್ಪಂತು' ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ವಾಸ ಮಾಡುವ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ವೇದೋಕ್ತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿ ಛೋಟಿಕಾ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ತ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ನಂತರ 'ತತ್ರ ಸ್ಥಿರಸುಖಮಾಸನಮ್' ಎಂಬ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಆಯಾಸಕರವಾಗದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಪದ್ಮಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಾಸನಗಳೆಂಬ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಹಿತವೆನಿಸಿದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದು 'ಪದ್ಮಾಸನ' ವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವು ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.[೧]

---

೧) ಉತ್ತಾನೌ ಚರಣೌ ಕೃತ್ವಾ ಊರೂ ಸಂಸ್ಥೌ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ।
ಊರೂ ಮಧ್ಯೇ ತಥೋತ್ತಾನೌ ಪಾಣೀ ಕೃತ್ವಾ ತತೋ ದೃಶೌ ॥
ನಾಸಾಗ್ರೇ ವಿನ್ಯಸೇತ್ ದೃಷ್ಟಿಂ ಅಂತರ್ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಯಾ ।
ಉತ್ತುಂಗ ಚಿಬುಕಂ ವಕ್ಷಃ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಪವನಂ ಶನೈಃ ॥
ಇದಂ ಪದ್ಮಾಸನಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿ ವಿನಾಶನಂ ॥

ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳು ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಋಜುವಾದ ದೇಹದಿಂದ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು 'ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ' ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.[೨]

ಬಲ ತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲ ಪಾದವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು 'ವೀರಾಸನ' ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.[೩]

ಹುಲ್ಲಿನ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಕೀರ್ತಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ದರ್ಭಾಸನವು ಸರ್ವ ಸಿದ್ಧಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೃಷ್ಣಾಜಿನದ ಆಸನವು ತಪಸ್ಸು, ಆಯುಷ್ಯ, ಕೀರ್ತಿ, ಬಲ, ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಂತರ 'ಪೃಥ್ವಿತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ...... ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುತ್ತ ಹೇ ಪೃಥ್ವೀ ದೇವತೆಯೇ ನಾನು ಕುಳಿತಿರುವ ಆಸನವನ್ನು ಪವಿತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ಓಂಕಾರನಾಮಕನು, ಗುಣಪೂರ್ಣನು, ನಿರವಧಿಕ ಐಶ್ವರ್ಯಉಳ್ಳವನು, ಸುಖ ಸ್ವರೂಪಿ ಪರಬ್ರಹ್ಮನಾದ ಶೇಷಶಾಯಿಯಾದ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವೆನೆಂದು ಹೇಳಿ ಆಸನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಸನಶುದ್ಧಿಯು ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

---

೨) ಜಾನುರ್ವೋರಂತರೇ ಸಮ್ಯಕ್ ಕೃತ್ವಾ ಪಾದತಲೇ ಉಭೇ ।
ಋಜುಕಾಯಃ ಸಮಾಸೀನಃ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನಮುಚ್ಯತೇ ॥

೩) ದಕ್ಷಿಣೋರೋರಧಃ ಪಾದಂ ವಾಮಂ ವಿನ್ಯಸ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಂ ।
ಪಾದಂ ವಾಮೋರ್ಧ್ವಕಂ ಕೃತ್ವಾ ವೀರಾಸನಮಿಹೋಚ್ಯತೇ ॥

ಕರನ್ಯಾಸ, ಷಡಂಗನ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ

ಆಸನಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಕರನ್ಯಾಸ, ಷಡಂಗನ್ಯಾಸಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ದಿಗ್ಬಂಧನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗಾಯತ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುಃಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರುಬೆರಳು, ಮಧ್ಯಬೆರಳು, ಉಂಗುರಬೆರಳು (ಅನಾಮಿಕ), ಕಿರು ಬೆರಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೃದಯ, ಶಿರಸ್ಸು, ಜುಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಭುಜಗಳು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ 'ಅಸ್ತ್ರಾಯಫಟ್' ಎಂದು ಕೈಗಳಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಓಂಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ದಿಗ್ಬಂಧನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕರನ್ಯಾಸ, ಷಡಂಗನ್ಯಾಸಾದಿಗಳಿಂದ ದೇಹವು ಶುದ್ಧವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಅಸ್ತ್ರಾಯಫಟ್ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಪಾಪವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದ ಪಾಪಿಗಳು ನಾಶಹೊಂದಿದರೆಂದು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ದಿಗ್ಬಂಧನದಿಂದ ಹೊಸ ಪಾಪ ವಿಚಾರಗಳು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರಬಾರದೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಪಾಪಿಜನಗಳು ತನ್ನ ಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಬರಬಾರದೆಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಹೃದಯಾದಿ ಷಡಂಗನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಆರು ಹಯಗ್ರೀವ ರೂಪಗಳ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

೧) ಗಾಯತ್ರೀನಾಮಕ ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತ್ರೀರೂಪ.
೨) ಭೂತಿನಾಮಕ ಮತ್ಸ್ಯಾದಿ ಅನಂತ ಅವತಾರಾತ್ಮಕ ಹಯಗ್ರೀವರೂಪ.
೩) ವಾಂಜನಾಮಕ ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತ್ರೀರೂಪ.
೪) ಪೃಥ್ವೀಸ್ಥಿತ ಪೀತವರ್ಣ ಹಯಗ್ರೀವ ಸ್ತ್ರೀರೂಪ.
೫) ಸ್ಥೂಲದೇಹಸ್ಥಿತ ಸರ್ವಾಧಾರ ಹಯಗ್ರೀವ ರೂಪ.
೬) ಸ್ವರೂಪ ಹೃದಯಾಂತರ್ಗತ ಹಯಗ್ರೀವ ರೂಪ.

ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗಾಯತ್ರೀ ಷಡಂಗನ್ಯಾಸವೇ ಷಡ್ವಿಧ ಗಾಯತ್ರೀ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ನಂತರ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯನಾದ, ಸೂರ್ಯಮಂಡಲ ಮಧ್ಯ ವರ್ತಿಯಾದ ಕಮಲಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಕೇಯೂರ, ಮಕರಕುಂಡಲ, ಕಿರೀಟವನ್ನು ಧರಿಸಿದ ವೈಜಯಂತೀಹಾರವುಳ್ಳ, ಬಂಗಾರದಂತೆ ವರ್ಣವುಳ್ಳ, ಶಂಖಚಕ್ರಧಾರಿಯಾದ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ನಾರಾಯಣನ ವರ್ಣವು ರಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅವನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯೂ, ಶಿರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮನೂ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣು ಸ್ವರೂಪವಾದ ಶ್ರೀವತ್ಸವೂ, ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ರುದ್ರನೂ, ಕುಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿಯೂ ಇರುವರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ನಾರಾಯಣನು ಪ್ರಾಣಾಪಾನ, ವ್ಯಾನೋದಾನ, ಸಮಾನ ಎಂಬ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಾತ್ಮಕ ವಾಯುದೇವರಿಂದ ಕೂಡಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕಟನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಗಾಯತ್ರಿಯ ಗೋತ್ರವು ಸಾಂಖ್ಯಾಯನಸಗೋತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದು ೨೪ ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಅಕ್ಷರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತತ್ವಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ೨೪ ತತ್ವಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಗಾಯತ್ರಿಯು ಋಗ್ವೇದ, ಯಜುರ್ವೇದ, ಸಾಮವೇದವೆಂಬ ೩ ಪಾದಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದೊಂದು ಪಾದದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವೇದಗರ್ಭಿತವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಗಾಯತ್ರಿಗೆ ಆರು ಕುಕ್ಷಿಗಳು –

ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕು – ಪ್ರಥಮ ಕುಕ್ಷಿ
ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕು – ದ್ವಿತೀಯ ಕುಕ್ಷಿ
ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕು – ತೃತೀಯ ಕುಕ್ಷಿ
ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕು – ಚತುರ್ಥ ಕುಕ್ಷಿ
ಊರ್ಧ್ವ ದಿಕ್ಕು – ಪಂಚಮ ಕುಕ್ಷಿ
ಅಧೋ ದಿಕ್ಕು – ಷಷ್ಠ ಕುಕ್ಷಿ

ಗಾಯತ್ರಿಗೆ ಐದು ಶಿರಸ್ಸುಗಳು –

ವ್ಯಾಕರಣ – ಪ್ರಥಮ ಶಿರಸ್ಸು
ಶಿಕ್ಷಾ – ದ್ವಿತೀಯ ಶಿರಸ್ಸು
ಕಲ್ಪ – ತೃತೀಯ ಶಿರಸ್ಸು
ನಿರುಕ್ತ – ಚತುರ್ಥ ಶಿರಸ್ಸು
ಜ್ಯೋತಿಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ – ಪಂಚಮ ಶಿರಸ್ಸು

ಗಾಯತ್ರಿಯು – ಅನಿರುದ್ಧ, ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ, ಸಂಕರ್ಷಣ, ವಾಸುದೇವ, ನಾರಾಯಣ ಎಂಬ ಐದು ರೂಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಇಂಥ ಪರಮಾತ್ಮನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವೆನೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಂತರ ಈ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಅವನ ಪ್ರೀತಿಗೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ನಾಭಿ (ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ) ಸಮಾನವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕಾಲದ ಜಪವನ್ನು ವಕ್ಷಸ್ಥಳದ ಎದುರಿಗೆ ಕೈ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದ ಜಪವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಉದ್ದಮಾಡಿ ಮಾಡಬೇಕು.

'ಜ' ಕಾರವು ಜನ್ಮವನ್ನೇ ಛೇದನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಪ' ಕಾರವು ಎಲ್ಲ ಪಾಪಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜನ್ಮಛೇದನ, ಪಾಪನಾಶನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಜಪ' ವೆಂದು ಹೆಸರು.[೧]

ಭಗವಂತನು ತನ್ನ ಗುಣಗಾನ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 'ಗಾಯತ್ರೀ' ಶಬ್ದ ವಾಚ್ಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ.[೨]

ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಉತ್ಸಾಹವಿರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಕುತ್ಸಿತ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಬಾರದು. ಮಂತ್ರಾರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಯು ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಈ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದವರು ಮಾಡಿದ ಜಪವು ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.[೩]

ಗಾಯತ್ರೀಯನ್ನು ಐದು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ಜಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪಂಚಪಾತಕಗಳು ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಐದು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡದೇ ಜಪಿಸಿದರೆ ಪಂಚಪಾತಕಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.[೪]

---

೧) ಜಕಾರೋ ಜನ್ಮ ವಿಚ್ಛೇದಃ ಪಕಾರೋ ಪಾಪನಾಶನಃ ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಜಪ ಇತಿ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ಜನ್ಮಪಾಪ ವಿನಾಶಕಃ ॥

೨) ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯಸೇ ಯಸ್ಮಾತ್ ಗಾಯತ್ರೀ ಸಮುದಾಹೃತಾ

೩) ಮನಃ ಪ್ರಹರ್ಷಣಂ ಶೌಚಂ ಮೌನಂ ಮಂತ್ರಾರ್ಥಚಿಂತನಮ್ ।
ಅವ್ಯಗ್ರತ್ವಮನಾಲಸ್ಯಂ ಜಪ ಸಂಪತ್ತಿ ಹೇತವಃ ॥

೪) ಪಂಚಾವಸಾನಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಪಂಚಪಾತಕ ನಾಶಿನೀ ।
ಪಂಚಾವಸಾನ ರಹಿತಾ ಪಂಚಪಾತಕ ದಾಯಿನೀ ॥

ಅಂಗನ್ಯಾಸ, ಕರನ್ಯಾಸಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ವೇದ ಮಾತೃವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಗಾಯತ್ರೀಯನ್ನು ಯಾವನು ಜಪಿಸುವನೋ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆಂದು ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರ ವಚನವಿದೆ.[೫]

ಗಾಯತ್ರೀಯನ್ನು ಹತ್ತು ಸಲ ಜಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ನೂರು ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಿಸಿದರೆ ಆ ಗಾಯತ್ರೀಯು ಪಾಪ ಸಮೂಹವನ್ನೇ ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರ ಜಪದಿಂದ ಉಪಪಾತಕಗಳೆಲ್ಲವೂ, ಲಕ್ಷ ಜಪದಿಂದ ಮಹಾಪಾತಕಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೋಟಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವು ಇಚ್ಛಿತವಾದ ಸಕಲ ಮನೋರಥಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.[೬]

ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರ ಜಪಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜಪವಿಲ್ಲ. ಗಾಯತ್ರೀಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ತಪಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲ. ಗಾಯತ್ರೀಗಿಂತ ಬೇರೆಯಾದ ಉತ್ತಮ ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲ. ಗಾಯತ್ರೀಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಹವನವಿಲ್ಲ.[೭]

೧೦ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಮಾಡಿದರೆ ೩೦ ನಾರಾಯಣ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸಬೇಕೆಂದು ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸದಾಚಾರಸ್ಮೃತಿ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.[೮]

ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ನಗುವುದು, ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಇತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವುದು, ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗಿನಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾ ಜಪವನ್ನು ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸೂರ್ಯನನ್ನು

---

೫) ವಿನ್ಯಸ್ಯೈವ ಜಪೇದ್ಯಸ್ತು ಗಾಯತ್ರೀಂ ವೇದಮಾತರಂ ।
ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಮವಾಪ್ನೋತಿ ವ್ಯಾಸಸ್ಯ ವಚನಂ ಯಥಾ ॥

೬) ದಶಕೃತ್ವಃ ಪ್ರಜಪ್ತಾ ಸಾ ತ್ರ್ಯಾಬ್ದಾಚ್ಚಾಘ ಕೃತಂ ಲಘು ।
ತತ್ಪಾಪಂ ಪ್ರಣುದ್ಯಾತ್ತು ನಾತ್ರಕಾರ್ಯಾ ವಿಚಾರಣಾ ॥
ಶತಂ ಜಪ್ತಾ ತು ಸಾ ದೇವೀ ಪಾಪೌಘಶಮನೀಸ್ಮೃತಾ ॥
ಸಹಸ್ರ ಜಪ್ತಾ ಸಾ ದೇವಿ ಉಪಪಾತಕ ನಾಶನೀ ॥
ಲಕ್ಷಂ ಜಪೇನ ಚ ತಥಾ ಮಹಾಪಾತಕ ನಾಶಿನೀ ।
ಕೋಟಿ ಜಪ್ಯೇನ ರಾಜೇಂದ್ರ ಯದಿಚ್ಛತಿ ತದಾಪ್ನುಯಾತ್ ॥

೭) ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ನ ಪರಂ ಜಪ್ಯಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ನ ಪರಂ ತಪಃ ।
ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ನ ಪರಂ ಧ್ಯಾನಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ನ ಪರಂ ಹುತಂ ॥

೮) ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಗುಣಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಧ್ಯಾಯನ್ನಷ್ಟಾಕ್ಷರಂ ಜಪೇತ್ ॥

ನೋಡುತ್ತ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ, ಸಾಯಂಕಾಲದ ಜಪಗಳನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕಜಪವು ಉತ್ತಮವಾದ ಜಪವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕರನ್ಯಾಸ, ಷಡಂಗನ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣನು ಪ್ರೀತನಾಗಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿಯ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು ಅಂಗುಲಿ ಪರ್ವಗಳಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು.

(ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯ ಪರ್ವದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ ತರ್ಜನೀ ಬೆರಳಿನ ಮೂಲ ಪರ್ಯಂತ ಆಗುವ ಹತ್ತು ಪರ್ವಗಳೇ ಹತ್ತು ಮಣಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಭೇದವುಂಟು. ಅವರವರ ಗುರುಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.)

ಉಪಸ್ಥಾನ ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರ ಸಮರ್ಪಣೆ

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಗತ ನಾರಾಯಣನ ಉಪಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪಸ್ಥಾನವೆಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಸ್ತುತಿಪೂರ್ವಕ ಮಾಡುವಪೂಜೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.[೧]

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಜಾತವೇದಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಉಪಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉದುತ್ಯಮಿತಿ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿದು ಸ್ತುತಿಪೂರ್ವಕ (ಅಭಿವಾದನ) ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಾಡಬೇಕು.[೨]

ಉಪಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪೂರ್ವ, ದಕ್ಷಿಣ, ಪಶ್ಚಿಮ, ಉತ್ತರ ಊರ್ಧ್ವ, ಅಧರ, ಅವಾಂತರ ಈ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡತಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಮೇಲೆ ಸಂಧ್ಯಾ, ಸಾವಿತ್ರೀ, ಗಾಯತ್ರೀ, ಸರಸ್ವತೀ ಮೊದಲಾದ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಋಷಿ, ಮುನಿ, ಗುರುಗಳಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಧ್ಯಾ ನಾಮಕ ಪರಮಾತ್ಮನು ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಣೆಮಾಡಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಈಗ ಗಾಯತ್ರೀ ಉದ್ವಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಿ ಅದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮುನಿವೃಂದಕ್ಕೆ ಆವಿರ್ಭೂತನಾದ ಗಾಯತ್ರೀ ನಾಮಕ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಂದ ಅನುಜ್ಞೆಯನ್ನು

---

೧) ಉಪ + ಷ್ಠಾ (ಗತಿ ನಿವೃತ್ತೌ) ಲ್ಯುಟ್ ಈ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಉಪಸ್ಥಾನ ಶಬ್ದವು ನಿಷ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಸನೆ. ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ.

೨) ಪ್ರತ್ಯಗಾ ಸೂರ್ಯಮಾಲೋಕ್ಯ ಉಪಸ್ಥಾನಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥

ಪಡೆದು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಹೋಗು. ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡು. ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವುದೇ 'ಉದ್ವಾಸನ' ವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ನಂತರ, ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ದೇಶತಃ ಕಾಲತಃ ಗುಣತಃ ಅಂತರಹಿತನಾದ ಭಗವಂತನೇ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಿ ಚತುಃಸಾಗರ ಪರ್ಯಂತವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಶುಭ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಗೋತ್ರ, ಪ್ರವರ, ಶಾಖಾಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಸಂಧ್ಯಾನಾಮಕ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿದ ತರುವಾಯ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.[೩] ಇದರಿಂದ ಪುರುಷನು ಆಯುಷ್ಯ, ಕೀರ್ತಿ, ಸಂಪತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಈ ಸಂಧ್ಯಾಕರ್ಮವನ್ನು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ಮರಣೆ ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣದಿಂದ ಲೋಪವಾದ ಕರ್ಮಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆಯೋ, ಮಂತ್ರಹೀನ, ಕರ್ಮಹೀನ, ಭಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವವೋ ಅಂಥ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅನಂತ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಇಂಥ ಸಂಧ್ಯಾ ಕರ್ಮದಿಂದ ಶ್ರೀಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ಹೃತ್ಕಮಲಮಧ್ಯ ನಿವಾಸಿಯಾದ ಅನಂತಕಲ್ಯಾಣಗುಣಪರಿಪೂರ್ಣನಾದ, ಜ್ಞಾನಾನಂದಾತ್ಮಕನಾದ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತನಾದ ಶ್ರೀಸವಿತೃನಾಮಕ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣನು ಪ್ರೀತನಾಗಿ ವರವನ್ನು ಕೊಡಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶ್ರೀ ಮಧ್ವೇಶಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

---

೩) ಆತ್ಮಪಾದೌ ತಥಾ ಭೂಮಿಂ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲೇಽಭಿವಾದಯೇತ್ ।
ಆಯುಃ ಕೀರ್ತಿಂ ತಥಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀಂ ಪ್ರಾಪ್ನೋತಿ ಪುರುಷಃ ಸದಾ ॥
(ಶ್ರೀ ವೈಷ್ಣವ ಸಂಧ್ಯಾ ಪ್ರಕಾಶ)

ಸಂಧ್ಯಾ ಮಂತ್ರಾರ್ಥ ಸಂಗ್ರಹ

೧. **ಆಚಮನ :** ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಆಚಮನ ಮಾಡುತ್ತಾ ೨೪ ಕೇಶವಾದಿ ನಾಮಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇವೆ ಹೀಗೆ ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಆಯಾ ನಾಮಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಹಾಫಲವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೀಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ೨೪ ತತ್ವಗಳಿರುವಂತೆ ಈ ನಮ್ಮ ಶರೀರವೆಂಬ ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿಯೂ ೨೪ ತತ್ವಗಳಿವೆ. ಇಂಥ ೨೪ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ನಿಯಾಮಕವಾದ ಭಗವದ್ರೂಪಗಳು ೨೪ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳೇ ಕೇಶವಾದಿಯಾಗಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರ್ಯಂತವಾದ ಆ ಭಗವದ್ರೂಪಗಳೆನಿಸಿವೆ.

೧) ಕೇಶವ : ೧ ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ರುದ್ರ ಇವರನ್ನು ಸೃಷ್ಟ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವವನು.
೨. ಸುಖಕ್ಕೆ ಒಡೆಯನಾದವನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಲ್ಲವನು. ೩. ಬ್ರಹ್ಮ ಮತ್ತು ರುದ್ರರಿಗೆ ಜ್ಞಾನ, ಸುಖ, ಬಲವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವವನು.

೨) ನಾರಾಯಣ : ೧. ಗುಣ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾದವನು.
೨. ಶ್ರವಣ ಮನನಾದಿಗಳಿಂದ ಜ್ಞೇಯನು.
೩. ಮುಕ್ತರ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಹೊಂದಲ್ಪಡುವವನು.
೪. ದೋಷ ದೂರನಾದವನು.

೩) ಮಾಧವ : ೧. ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯರಿಗೆ ಪತಿಯಾದವನು.
೨. ತನಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಒಡೆಯನಿಲ್ಲದಿರುವವನು.
೩. ಮಧುವಿದ್ಯೆಗೆ ವಿಷಯನಾಗಿರುವವನು.
೪. ಆಚಾರ್ಯ ಮಧ್ವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯನೂ ಸ್ವಾಮಿಯೂ ಆದವನು.

೪) ಗೋವಿಂದ : ೧. ವೇದಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲವನು
೨. ಪುಣ್ಯ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವವನು.
೩. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರತೀಕವನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವವನು

೫) ವಿಷ್ಣು : ೧. ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಬಲ, ಪ್ರೇರಕತ್ವ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಪಡೆದಿರುವವನು.
೨. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವವನು.
೩. ಪ್ರಲಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಭಕ್ಷಿಸುವವನು.

೬) ಮಧುಸೂದನ : ೧. ಮಧುನಾಮಕ ದೈತ್ಯನನ್ನು ಸಂಹರಿಸಿದವನು.
೨. ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ಮೀರಿದ ಸುಖವನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸುವವನು.
೩. ಸಮೀಚೀನವಾದ ಕರ್ಮ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳ ಸಜ್ಜೀವರನ್ನು ಸುಖದ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುವವನು.

೭) ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ : ೧. ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲೂ ವ್ಯಾಪಕನಾಗಿ ಇರುವವನು.
೨. ತನ್ನ ಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಮೂರು ವೇದಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವವನು.
೩. ವೈಕುಂಠ, ಅನಂತಾಸನ ಹಾಗೂ ಶ್ವೇತ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವವನು.

೮) ವಾಮನ : ೧. ದೇವತೆಗಳ ಶತ್ರುವಾದ ಬಲೀಂದ್ರನನ್ನು ಪಾತಾಳಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದವನು.
೨. ಸಜ್ಜನರ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಅಂಧಂತಮಸ್ಸೇ ಮೊದಲಾದ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯುವವನು.
೩. ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪಿ, ಆನಂದಸ್ವರೂಪಿ ಹಾಗೂ ಪೂಜ್ಯನೂ ಆಗಿರುವವನು.

೯) ಶ್ರೀಧರ : ೧. ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯರನ್ನು ಎದೆಯಲ್ಲಿ (ವಕ್ಷಸ್ಥಲದಲ್ಲಿ) ಧರಿಸಿರುವವನು ಮತ್ತು ತನ್ನಿಂದಲೇ ತಾನು ಕ್ರೀಡಿಸುವವನು.
೨. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆನಂದಪಡಿಸುವವನು.
೩. ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯರ ಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಧರಾ ಎಂಬ ರೂಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನು.

೧೦) ಹೃಷೀಕೇಶ : ೧. ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಒಡೆಯನು. ಮುಕ್ತೇಶನು.
೨. ತಾನು ಸುಖ ಸ್ವರೂಪಿ. ಉಳಿದವರ ಸುಖಕ್ಕೂ ಪ್ರಭು. ೩. ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯರು, ಚತುರ್ಮುಖ, ರುದ್ರಾದಿಗಳು ಸುಖಿಗಳಾಗಿರುವಂತೆ ಅನುಗ್ರಹಿಸುವವನು.

೧೧) ಪದ್ಮನಾಭ : ೧. ಜಗದಾಧಾರವಾದ ಪದ್ಮವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳಿನಲ್ಲಿ ಧರಿಸಿರುವವನು.

೨. ಚತುರ್ಮುಖನನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವವನು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವವನು.

೧೨) ದಾಮೋದರ : ೧. ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಉದರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವನು.
೨. ಕೃಷ್ಣಾವತಾರದಲ್ಲಿ ಯಶೋದೆಯಿಂದ ಹಗ್ಗದಿಂದ ಉದರದಲ್ಲಿ ಬದ್ಧನಾಗಿರುವವನು.
೩. ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವುಳ್ಳವರಿಂದಲೇ ಹೊಂದಲ್ಪಡುವವನು.

೧೩) ಸಂಕರ್ಷಣ : ೧. ಸಂಹಾರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಭೂತಗಳನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು.
೨. ಭಕ್ತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು.

೧೪) ವಾಸುದೇವ : ೧. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದಿರುವವನು, ಉತ್ಪಾದಿಸುವವನು ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡಿಸುವವನು.
೨. ಬಲಸ್ವರೂಪಿ, ಪ್ರಾಣರೂಪಿ ಹಾಗೂ ದಾನ ಮಾಡುವವನು, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವವನು.
೩. ಯೋಗ್ಯರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವವನು, ಅಯೋಗ್ಯರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವವನು.

೧೫) ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ : ೧. ಪ್ರಕೃಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಕಾಶ ಸ್ವರೂಪಿಯು.
೨. ಪ್ರಕೃಷ್ಟವಾದ ಬಲ ಉಳ್ಳವನು.
೩. ಮೋಕ್ಷವೆಂಬ ಪ್ರಕೃಷ್ಟ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವವನು.

೧೬) ಅನಿರುದ್ಧ : ೧. ಜಗತ್‌ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಂದಲೂ ತಡೆಯಲ್ಪಡದವನು.
೨. ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನ ಭಕ್ತರಿಂದ ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಡುವವನು.
೩. ಪ್ರಯತ್ನ ಉಳ್ಳವರಿಂದ ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವವನು.

೧೭) ಪುರುಷೋತ್ತಮ : ೧. ಪುರುಷರೆನಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಚೇತನರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮನಾಗಿರುವವನು.
೨. ಪೂರ್ಣನಾಗಿರುವನು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮನಾಗಿರುವವನು.

೧೮) ಅಧೋಕ್ಷಜ : ೧. ಎಂದೂ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗದಿರುವವನು, ಅಪಕರ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದದಿರುವವನು.
೨. ಬಾಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯಜನ್ಯಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಗೋಚರಿಸದಿರುವವನು.

೩. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಸುದೇವಾದಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಟನಾಗಿರುವವನು.

೧೯) ನಾರಸಿಂಹ : ೧. ಭಕ್ತರ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ ಸಿಂಹದ ತಲೆ ಹೊಂದಿದವನು.

೨. ಜೀವಾತ್ಮರ ಅಜ್ಞಾನ ಸಂದೇಹಾದಿಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವವನು.

೨೦) ಅಚ್ಯುತ : ೧. ಸ್ವರೂಪದಿಂದ, ಗುಣದಿಂದ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಚ್ಯುತಿ ಇಲ್ಲದವನು.

೨. ಪೂರ್ಣವಾದ ಗಮನ ಅಥವಾ ಜ್ಞಾನ ಉಳ್ಳವನು.

೨೧) ಜನಾರ್ದನ : ೧. ಭಕ್ತರ ಸಂಸಾರ ಬಂಧನವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವವನು.

೨. ದುಷ್ಟ ಜನರನ್ನು ದಂಡಿಸುವವನು.

೩. ತನ್ನ ಭಕ್ತರ ಜನನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವವನು.

೨೨) ಉಪೇಂದ್ರ : ೧. ಉತ್ಕೃಷ್ಟನಾಗಿರುವವನು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಕಾಣುವವನು.

೨. ಸರ್ವರಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮನಾಗಿರುವವನು ಮತ್ತು ಪರಮೈಶ್ವರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುವವನು.

೩. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮನಾಗಿದ್ದು ಭಕ್ತರಿಗೆ ಅಭೀಷ್ಟಗಳನ್ನು ನೀಡುವವನು.

೨೩) ಹರಿ : ೧. ಸರ್ವ ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲೂ ಹವಿರ್ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವವನು. ೨. ಸಂಹಾರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಅತಿಶಯವಾಗಿ ಸಂಹರಿಸುವವನು.

೩. ತನ್ನ ಶ್ರವಣ, ಸ್ಮರಣ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪಾಪವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವವನು.

೨೪) ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ : ೧ ತನ್ನ ನಿಯಮನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳಿಂದ ನಿಖಿಲ ಜಗತ್ತನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು.

೨. ಮೇಘದಂತೆ ನೀಲಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನು.

೩. ಪೂರ್ಣಸುಖಸ್ವರೂಪಿ, ಮುಕ್ತರಿಗೆ ಪೂರ್ಣಸುಖವನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸುವವನು.

೪. ಸಾತ್ವಿಕರಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಭಕ್ತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನಿತ್ತು ಅವರನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು.

೨. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :** ಅನಂತ ಗುಣಪರಿಪೂರ್ಣನಾದ ಭಗವಂತನು ನಿತ್ಯನು, ನಿರವಧಿಕ ಶ್ರೇಷ್ಠನು, ಐಶ್ವರ್ಯವಂತನು, ಸುಖಸ್ವರೂಪನು, ಲೋಕಪೂಜ್ಯನು, ಸೃಷ್ಟ್ಯಾದಿಕರ್ತನು, ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನು, ಮುಕ್ತಾಮುಕ್ತ ನಿಯಾಮಕನು ಆಗಿದ್ದಾನೆ.

ಯಾವ ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪನಾದ ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತಾನೋ ಅಂಥ ಭಗವಂತನ ಸೃಷ್ಟ್ಯಾದಿ ಅಷ್ಟಕರ್ತೃವಾದ, ಕ್ರೀಡಾದಿಗುಣ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ, ವ್ಯಾಪ್ತವಾದ, ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಭಜನೀಯವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ, ನೀರಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ, ಪ್ರಕಾಶರೂಪನಾದ, ಆನಂದ ರೂಪನಾದ, ನಾಶರಹಿತನಾದ, ಭೂಲೋಕ, ಭುವರ್ಲೋಕ, ಸ್ವರ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ ಭಗವಂತನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ರಕ್ಷಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

೩. **ಸಂಕಲ್ಪ :** ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಆಜ್ಞೆಯಿಂದ, ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರ ಎರಡನೆಯ ಪರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ದಿನದ ಹಗಲು ನಡೆಯುವ ಶ್ವೇತವರಾಹ ಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಏಳನೆಯವನಾದ ವೈವಸ್ವತ ಮನ್ವಂತರದ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಜಂಬೂದ್ವೀಪದ ಭರತವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಭರತಖಂಡದಲ್ಲಿ, ದಂಡಕಾರಣ್ಯದ ಗೋದಾವರಿಯ ದಕ್ಷಿಣತೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಲಿವಾಹನಶಕೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಾವತಾರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ರಾಮಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯದ ಸಂವತ್ಸರ, ಅಯನ, ಋತು, ಮಾಸ, ಪಕ್ಷ, ತಿಥಿ, ವಾರ, ನಕ್ಷತ್ರದಲ್ಲಿ, ಪುಣ್ಯತಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀ ರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನ ಅಂತರ್ಗತನಾದ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಅವನ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂಕಾಲದ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

೪. **ಮಾರ್ಜನ :** ಜಲಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳೇ ನೀವು ನಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣರು. ನೀವು ನಮಗೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಲವನ್ನು ಕೊಡಿರಿ. ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ, ರಮಣೀಯವಾದ ಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾದ ಜ್ಞಾನ ಭಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಿರಿ.

ಜಲಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳೇ ಅತ್ಯಂತ ಮಂಗಲಕರವಾದ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆನಂದವನ್ನು, ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೇಮದಿಂದ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ನೀವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ರಕ್ಷಿಸಿರಿ.

ಜಲಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳೇ ನೀವು ಪಾಪಗಳ ನಾಶಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ. ಭಗವಂತನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೋಸ್ಕರ ಆ ಪಾಪನಾಶವನ್ನು ಬೇಗನೇ ಹೊಂದೋಣ. ಅಪ್‌ಶಬ್ದ ವಾಚ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನೇ ನಮಗೆ ನೀನೇ ಸಾಧನ ಶರೀರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವಿ.

೫. **ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣ (ಮಂತ್ರಾಚಮನ) :** ಸೂರ್ಯ, ಕ್ರೋಧನಿಯಾಮಕರಾದ ನೃಸಿಂಹ, ರುದ್ರ ಇಂದ್ರಾದಿ ದೇವತೆಗಳು ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾಪ

ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ. ನಾನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ, ಮಾತಿನಿಂದ, ಕೈಗಳಿಂದ, ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲ ಪಾಪಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ದೇವತೆಯಾದ ದುರ್ಗಾ ದೇವಿಯು ಪರಿಹರಿಸಲಿ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಪಾಪವು ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಮೋಕ್ಷಪ್ರದನಾದ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನೆಂಬ ತೇಜಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಆಹುತಿಯಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

೬. **ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನ :** ನೀರಿನ ಅಭಿಮಾನಿದೇವತೆಯು ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲಿ. ನಮ್ಮ ಅಭೀಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಿ. ನಮಗೆ ಭಗವತ್ಪೂಜೆ ಮಾಡಲು, ಕುಡಿಯಲು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ನೀರು ಸಿಗಲಿ. ನಮ್ಮ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಜಲದೇವತೆಯು ಮಳೆಯನ್ನು ಸುರಿಸಲಿ.

ಬೇಡಿದ ವರಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಮರ್ಥನಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆಧಾರ ಭೂತನಾದ ಅಪ್‌ಶಬ್ದ ವಾಚ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರನಾಶಕವಾದ, ಔಷಧ ರೂಪವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತೇನೆ.

ಅಪ್‌ಶಬ್ದ ವಾಚ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳು ಇವೆಯೆಂದು ಸೋಮನು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸುಖ ಕೊಡುವ ಅಗ್ನಿನಾಮಕ ಭಗವಂತನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ. ಅಪ್‌ಶಬ್ದ ವಾಚ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನೇ ನನಗೆ ಭವರೋಗ ಪರಿಹಾರಕವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡು. ಇದರಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಗತ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಸ್ವೋತ್ತಮರ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ, ಯೋಗ್ಯರಿಗೆ ಶಾಪ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ, ಸುಳ್ಳು ಮಾತಾಡಿದ್ದರಿಂದ, ಬಂದ ನನ್ನ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸು.

ಅಪ್‌ಶಬ್ದವಾಚ್ಯ ಭಗವಂತನೇ ನಾನು ನಿನ್ನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿನ್ನ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನೀರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಗ್ನಿನಾಮಕ ಭಗವಂತನೇ ನೀನು ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೂಡಿದವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು.

ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳೆನ್ನದೇ ಸದಾಕಾಲ ಹರಿಯುತ್ತ ಭಕ್ತರ ಅಭೀಷ್ಟಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಜಲದೇವತೆಗಳನ್ನು ನನ್ನ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನಾನು ಕರೆಯುತ್ತೇನೆ.

೭. **ಅಘಮರ್ಷಣ :** ಸತ್ಯವಾದ ಪ್ರಪಂಚವು ಭಗವಂತನ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದಲೇ ಸೃಷ್ಟವಾಯಿತು. ಆ ಭಗವಂತನಿಂದಲೇ ರಾತ್ರಿಯು, ಪ್ರಲಯಾರ್ಣವವು ಉತ್ಪನ್ನವಾದವು. ಈ ಪ್ರಲಯಾರ್ಣವದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮನು ಉತ್ಪನ್ನನಾದನು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಾಮಿಯಾದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಭಗವಂತನು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು

ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರರನ್ನು, ಆಕಾಶವನ್ನು, ಪೃಥ್ವಿಯನ್ನು, ಅಂತರಿಕ್ಷವನ್ನು, ಸ್ವರ್ಗಲೋಕವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದನು.

೮. **ಅರ್ಘ್ಯಮಂತ್ರ :** ಸಕಲಕಲ್ಯಾಣಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ, ಜ್ಞಾನರೂಪಿಯಾದ, ಜಗತ್ಕಾರಣನಾದ, ಸ್ವತಂತ್ರನಾದ, ಅನಂತಸುಖರೂಪನಾದ, ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವನೋ, ಅಂಥ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ, ಕ್ರೀಡಾದಿಗುಣವಿಶಿಷ್ಟನಾದ ಭಗವಂತನ ಸರ್ವತ್ರ ವ್ಯಾಪ್ತವಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ, ಭಜನೀಯವಾದ, ಜೀವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನಾನಂದಗಳನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತೆಯೇ, ನೀನು ನನ್ನ ಹೃದಯಗುಹೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸೂರ್ಯನ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ ನನ್ನ ಹೃದಯುವನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡು. ನಮಗೆ ಕಾಣುವ ಈ ಸೂರ್ಯನು ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಅಧಿಷ್ಠಾನನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

೯. **ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆ :** ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡಿರುವ ಭೂತಗಳು ಸರಿದು ದೂರಹೋಗಲಿ. ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿಘ್ನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಭೂತಗಳು ರುದ್ರ ದೇವರ ಆಜ್ಞೆಯಿಂದ ನಾಶ ಹೊಂದಲಿ.

ಕ್ರೂರರಾದ ರಾಕ್ಷಸರು, ಪಿಶಾಚಿಗಳು, ಭೂತಗಳು ದೂರಹೋಗಲಿ ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ವೇದೋಕ್ತವಾದ ಸಂಧ್ಯಾಕರ್ಮವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಹೇ ಪೃಥ್ವಿದೇವತೆಯೇ ನಿನ್ನಿಂದ ಎಲ್ಲ ಲೋಕಗಳು ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ನೀನು ವಿಷ್ಣುವಿನಿಂದ ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವಿ. ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಧಾರಣ ಮಾಡು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆಸನವನ್ನು ಪವಿತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು. ನನ್ನನ್ನು ಕೂಡ ಪವಿತ್ರಗೊಳಿಸು. ಹೇ ಸುರೇಶ್ವರಿ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಚಂದ್ರಮಂಡಲಾಕಾರವಾದ ಕೂರ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಭೂಃ, ಭುವಃ, ಸ್ವಃ ಮತ್ತು ಓಂಕಾರ ಶಬ್ದವಾಚ್ಯನಾದ ಅನಂತನ ಆಸನಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

೧೦. ಕರನ್ಯಾಸವು :

೧. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾದವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

೨. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಭಜನೀಯನಾದ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ತೋರು ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾದವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

೩. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಜ್ಞಾನಾನಂದವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾದವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

೪. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಧ್ಯಾನಯೋಗ್ಯನಾದ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಅನಾಮಿಕ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾದವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

೫. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಬುದ್ಧಿಪ್ರೇರಕನಾದ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಕಿರುಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾದವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

೬. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಪ್ರೇರಕನಾದ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಕೈಗಳ ಮುಂಬದಿ ಹಿಂಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾದವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

ಷಡಂಗನ್ಯಾಸವು :

೧. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

೨. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಭಜನೀಯನಾದ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

೩. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಜ್ಞಾನಾನಂದವನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಶಿಖೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

೪. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಕವಚದ ಹಾಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

೫. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರೇರಕನಾದ ಭಗವಂತನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗಲಿ.

೬. ಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ ಭಗವಂತನು ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸಲಿ.

ಧ್ಯಾನ : ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಮಲಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಕೇಯೂರ, ಮಕರಕುಂಡಲ ಕಿರೀಟ, ವೈಜಯಂತಿ ಹಾರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಬಂಗಾರ ವರ್ಣದ ದೇಹವುಳ್ಳ, ಶಂಖ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ಈ ನಾರಾಯಣನ ವರ್ಣವು ರಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ಶಿರ ದಲ್ಲಿ, ಬ್ರಹ್ಮನು, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣುನಾಮಕ ಭಗವಂತನು ಇರುವನು. ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ರುದ್ರನು ಇರುತ್ತಾನೆ. ಪೃಥ್ವಿಯು ಯೋನಿಸ್ಥಾನವು ಆಗಿದೆ. ಇವನು ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ಎಂಬ ಪಂಚಪ್ರಾಣರಿಂದ ಕೂಡಿ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದ ಜನರನ್ನು ತನ್ನ ಗೋತ್ರದವರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇವನು ೨೪ ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ವರದಾಯಕಳಾದ ಗಾಯತ್ರಿಯೇ ಜಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀನು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತಳಾಗು. ಗಾನ ಮಾಡುವ ಕೊಂಡಾಡುವ ಭಕ್ತರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ನೀನು ಗಾಯತ್ರೀ ಎನಿಸಿರುವಿ.

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ : ಓಂಕಾರ ವಾಚ್ಯನು, ಗುಣಪೂರ್ಣನು, ನಿರವಧಿಕ ಐಶ್ವರ್ಯವಂತನು, ಸುಖ ಸ್ವರೂಪನು, ಭರಣ ಗಮನ ಕರ್ತೃವು ಆಗಿರುವ ಯಾವ ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುವನೋ ಅಂತಹ ಸೃಷ್ಟ್ಯಾದಿ ಅಷ್ಟಕರ್ತೃನಾದ ಕ್ರೀಡಾ ದಿಗುಣ ವಿಶಿಷ್ಟನಾದ ಭಗವಂತನ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಭಜನೀಯವಾದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

೧೧. ಉಪಸ್ಥಾನ : ಸರ್ವಜ್ಞನಾದ ಅಗ್ನ್ಯಂತರ್ಗತ ಪರಶುರಾಮನಿಗೆ ದುರ್ಗೆಗೆ ಸೋಮರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವಿಕನು ಹಡಗಿನ ಮೂಲಕ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಿಸುವಂತೆ ಅಗ್ನಿನಾಮಕ ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮನ್ನು ಯಜ್ಞದಿಂದ, ಆಪತ್ತುಗಳೆಂಬ ಸಮುದ್ರದಿಂದ ದಾಟಿಸಲಿ ಎಲ್ಲ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲಿ.

ಯಜ್ಞಾದಿ ಸಕಲ ಕರ್ಮಗಳ ಸಾಧನಕ್ಕಾಗಿ ಯಜ್ಞಪತಿಯಾದ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ಗಾನಮಾಡಲು, ಶಾಶ್ವತ ಸುಖರೂಪವಾದ ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಶರಣು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಭವರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧರೂಪನಾದ ಗಾಯತ್ರೀ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯನಾದ ನಾರಾಯಣನು ಜಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುವನು. ನಮಗೆ ಸುಖವಾಗಲಿ. ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸುಖವಾಗಲಿ.

ಬ್ರಹ್ಮ, ಅಗ್ನಿ, ಪೃಥ್ವಿ, ಔಷಧಿ, ವಾಕ್, ವಾಚಸ್ಪತಿ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆ ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

೧೨. ದಿಜ್ನಮಸ್ಕಾರ : ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.
ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.
ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.
ಊರ್ಧ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.
ಅಧರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.
ಅಂತರಿಕ್ಷ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.
ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.
ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣನಾದ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.
ಗುಣಗಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.
ಸರಸ್ವತೀ ನಾಮಕನಾದ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ, ಋಷಿಗಳಿಗೆ, ಮುನಿಗಳಿಗೆ, ಗುರುಗಳಿಗೆ, ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು.

ನಾನು ಎಸಗಿದ ಪಾಪಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕಾಮಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಯೂ, ಕ್ರೋಧಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಯೂ ನನ್ನ ಪೂರ್ವಕರ್ಮದಂತೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಮುಂದೆ ಪಾಪ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸದಿರಲಿ ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಯಾವ ದೇವತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಚರಾಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಸಾಯಂ, ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವವೋ ಅಂದರೆ ಅವನ ಸಂಕಲ್ಪಾನುಸಾರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವೋ ಅಂಥ ಸಂಧ್ಯಾನಾಮಕ ಭಗವಂತನು ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ.

ದೇವಕೀಪುತ್ರನಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೆ ಹಿತಮಾಡುವವನು. ಮಧುದೈತ್ಯನ ವೈರಿಯು, ವೇದಗಳ ಉದ್ಧಾರಕನು ಸರ್ವದಾ ಚ್ಯುತಿರಹಿತನು, ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಹಿತಕಾರಿಯು ಜಗತ್ತಿನ ಹಿತೈಷಿಯು. ವೇದಗಳಿಂದ ವೇದ್ಯನು. ಇಂಥವನಿಗೆ ನನ್ನ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೈತೊಳೆದು ಶ್ರೀಗಂಧ ಲೇಪಿಸಿ ಬಿಲ್ವಪತ್ರದಿಂದ ಅರ್ಚಿತಳಾದ ದುರ್ಗಾದೇವಿಯೇ ನಾನು ನಿನಗೆ ಶರಣು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ.

ಆಕಾಶದಿಂದ ಬೀಳುವ ನೀರು ಕೊನೆಗೆ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಸೇರುವಂತೆ ಸಮಸ್ತ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ನಮ್ಮ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು ಕೇಶವನಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

೧೩. ಗಾಯತ್ರೀ ಉದ್ವಾಸನ: ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತೆಗಳಿರಾ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಸುಖವಾಗಿದ್ದು ನಮಗೆ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡಿರೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದೇ ಗಾಯತ್ರೀ ಉದ್ವಾಸನವು.

ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ಪರ್ವತದ ಮೇಲೆ, ಉನ್ನತವಾದ ಶಿಖರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮುನಿಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಆವಿರ್ಭೂತನಾದ ಗಾಯತ್ರೀ ನಾಮಕ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮ್ಮಿಂದ ಸ್ತುತಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟವನಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಬಾ. ಪೂರ್ಣನೆನಿಸಿದ ನಿನಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವನಾದ್ದರಿಂದ ನೀನು ವಾಸುದೇವನೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಿ. ಜಗತ್ರಯವು ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಸರ್ವರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಭಗವಂತನೇ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಅನಂತ ರೂಪವುಳ್ಳ, ಅನಂತ ಕಾಲು, ಕಣ್ಣು, ತಲೆ, ಬಾಹುಗಳುಳ್ಳ, ಅನಂತ ನಾಮಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಅನಂತಕಾಲದವರೆಗೆ ಇರುವ ಶಾಶ್ವತನಾದ ದೇಶತಃ ಕಾಲತಃ ಗುಣತಃ ಅಂತರರಹಿತನಾದ ಪುರುಷನಾಮಕ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಭಗವಂತನೇ ಶುಭವಾದ ಕಲ್ಯಾಣಕರವಾದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಿಸುವವನಾಗು. ಆಧಿದೈವಿಕ, ಆಧಿಭೌತಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕಗಳೆಂಬ ಮೂರು ವಿಧ ತಾಪಗಳು ಶಾಂತವಾಗಲಿ.

ಎಲ್ಲ ಅಮಂಗಲಗಳು ದೂರವಾಗಲಿ. ಸಮಸ್ತಮಂಗಲವು ಉಂಟಾಗಲಿ. ನಾಲ್ಕು ಸಮುದ್ರಗಳವರೆಗೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೂ ಶುಭವಾಗಲಿ. .... ಈ ಪ್ರವರದಿಂದ ಕೂಡಿದ .... ಗೋತ್ರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಋಗ್ವೇದದ ಆಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರ ಶಾಕಲಶಾಖೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ .... ಜನ್ಮ ನಾಮವುಳ್ಳ ನಾನು ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

೧೪. ಸಮರ್ಪಣೆ: ಯಾರ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯ ಉಚ್ಚಾರಣದಿಂದ ತಪಸ್ಸು, ಸಂಧ್ಯಾದಿ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯ ನ್ಯೂನತೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಂಥ ದೇಶತಃ, ಕಾಲತಃ, ಗುಣತಃ ಚ್ಯುತಿರಹಿತನಾದ ಭಗವಂತನನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

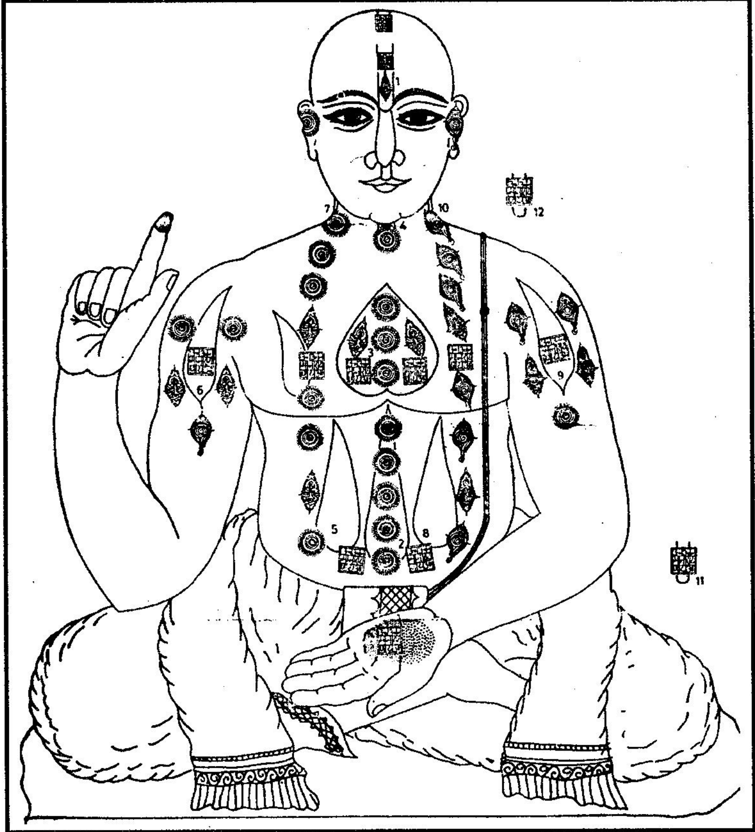
ಸರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲದೇ, ಕ್ರಿಯೆ, ಭಕ್ತಿಗಳಿಲ್ಲದೇ ನನ್ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಸಂಧ್ಯಾಕರ್ಮವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಲಿ.

ಈ ಪ್ರಾತಃ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತನಾದ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣನು ಸುಪ್ರೀತನಾಗಲಿ.

ಎಲ್ಲವೂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ಅರ್ಪಿತವಾಗಲಿ

ಶ್ರೀ ಮಧ್ವೇಶಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಪುರಾಣೋಕ್ತ ಗೋಪೀಚಂದನ ನಾಮಮುದ್ರಾಧಾರಣ ಕ್ರಮ



೧.	ಹಣೆಗೆ (ದಂಡಾಕಾರ) –	ಕೇಶವಾಯನಮಃ
೨.	ಹೊಟ್ಟೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ (ದೀಪಾಕೃತಿ) –	ನಾರಾಯಣಾಯನಮಃ
೩.	ಎದೆಗೆ (ಕಮಲದ ಮೊಗ್ಗಿನಂತೆ) –	ಮಾಧವಾಯನಮಃ
೪.	ಕಂಠಮಧ್ಯ (ದೀಪಾಕೃತಿ) –	ಗೋವಿಂದಾಯನಮಃ
೫.	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ (ದೀಪಾಕೃತಿ) –	ವಿಷ್ಣವೇನಮಃ
೬.	ಬಲಭುಜಕ್ಕೆ (ವೇಣುಪತ್ರಾಕೃತಿ) –	ಮಧುಸೂಧನಾಯಮಃ
೭.	ಕಂಠದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ (ದೀಪಾಕೃತಿ) –	ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯನಮಃ
೮.	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ (ದೀಪಾಕೃತಿ) –	ವಾಮನಾಯನಮಃ
೯.	ಎಡಭುಜಕ್ಕೆ (ವೇಣುಪತ್ರಾಕೃತಿ) –	ಶ್ರೀಧರಾಯನಮಃ
೧೦.	ಕಂಠದ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ (ದೀಪಾಕೃತಿ) –	ಹೃಷೀಕೇಶಾಯನಮಃ
೧೧.	ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಪೃಷ್ಠಕ್ಕೆ (ದೀಪಾಕೃತಿ) –	ಪದ್ಮನಾಭಾಯನಮಃ
೧೨.	ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಂದೆ (ದೀಪಾಕೃತಿ) –	ದಾಮೋದರಾಯನಮಃ

ಗೋಪೀಚಂದನ ಮುದ್ರಾಧಾರಣ ವಿಧಾನ

ಸಂಕಲ್ಪಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಉಪೇಂದ್ರ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಶುದ್ಧವಾದ ಮಡಿಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂಗತೋಽಪಿ ವಾ ।
ಯಃಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ ॥

ಈಗ ಆಚಮನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ದೇಶಕಾಲೋಚ್ಚಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಭಾರತೀರಮಣಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಗೋಪೀಚಂದನ ತಿಲಕಾಯುಧ ತುಲಸೀಕಾಷ್ಠಮಾಲಾದಿ ಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಗೋಪೀಚಂದನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಗೋಪೀಚಂದನ ಪಾಪಘ್ನ ವಿಷ್ಣುದೇಹ ಸಮುದ್ಭವ
ಚಕ್ರಾಂಕಿತ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ಧಾರಣಾನ್ಮುಕ್ತಿದೋ ಭವ ॥

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ" ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಗೋಪೀಚಂದನವನ್ನು ತೇಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಮೂಲಮಂತ್ರವನ್ನು ತುಳಸೀದಳದಿಂದ ಬರೆಯಬೇಕು. ನಾರಾಯಣಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೇಶವಾದಿ ದ್ವಾದಶ ನಾಮಗಳಿಂದಲೂ. ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಕರ್ಷಣಾದಿ ನಾಮಗಳಿಂದಲೂ ಲಲಾಟವೇ ಮೊದಲಾದ ಹನ್ನೆರಡುಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಾಮಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷ	ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷ	ಸ್ಥಾನ
ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ	ಹಣೆಯಲ್ಲಿ
ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ	ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ
ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ	ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ	ಎದೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ
ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ	ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ	ಕುತ್ತಿಗೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ

ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ	ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ
ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ	ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ	ಬಲಭುಜದಲ್ಲಿ
ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ	ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ	ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ
ವಾಮನಾಯ ನಮಃ	ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ
ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ	ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ	ಎಡ ಭುಜದಲ್ಲಿ
ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ ನಮಃ	ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ	ಕುತ್ತಿಗೆ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ
ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ	ಹರಯೇ ನಮಃ	ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಬದಿಯಲ್ಲಿ
ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ	ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ	ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ

ನಂತರ ಬಲಸ್ತನದಲ್ಲಿ "ಶ್ರೀವತ್ಸಾಯ ನಮಃ" ಎಂದು ನಾಮಧಾರಣವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಲಲಾಟ(ಹಣೆ)ದಲ್ಲಿ ದಂಡಾಕಾರವಾಗಿ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಕುಟ್ಮಲಾಕಾರವಾಗಿ, ಭುಜಗಳಲ್ಲಿ ವೇಣುಪತ್ರಾಕಾರವಾಗಿ, ಉಳಿದಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ದೀಪಾಕಾರವಾಗಿ ನಾಮಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಚಕ್ರ ಮುದ್ರಾಧಾರಣ– ಮೊದಲು ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ಸುದರ್ಶನ ಮಹಾಜ್ವಾಲ ಕೋಟಿಸೂರ್ಯ ಸಮಪ್ರಭ ।
ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಸ್ಯ ಮೇ ನಿತ್ಯಂ ವಿಷ್ಣೋರ್ಮಾರ್ಗಂ ಪ್ರದರ್ಶಯ ॥

ಚಕ್ರ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು–	ಬಲಕೆನ್ನೆಗೆ–	೧
	ಹೃದಯಕ್ಕೆ–	೩
	ಉದರಕ್ಕೆ–	೫
	ಉದರದ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ–	೨
	ಎದೆಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ–	೩
	ಬಲಭುಜದ ನಾಮದ ಮೇಲೆ–	೨
	ಎಡಭುಜದ ನಾಮದ ಮೇಲೆ–	೧
	ಬಲಕಿವಿಯ ಕೆಳಗೆ–	೧
	ಕಂಠಕ್ಕೆ–	೧

ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ೧೯ ಚಕ್ರಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಶಂಖ ಮುದ್ರಾಧಾರಣ– ಮೊದಲು ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ಪಾಂಚಜನ್ಯ ನಿಜಧ್ವಾನ ಧ್ವಸ್ತ ಪಾತಕ ಸಂಚಯ ।
ಪಾಹಿಮಾಂ ಪಾಪಿನಂ ಘೋರಂ ಸಂಸಾರಾರ್ಣವ ಪಾತಿನಂ ॥

ಶಂಖ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು–	ಎಡದ ಕೆನ್ನೆಗೆ–	೧
	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಗಡೆಗೆ–	೨
	ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ–	೩
	ಎಡಭುಜದ ನಾಮದ ಮೇಲೆ–	೨
	ಬಲಭುಜದ ನಾಮದ ಕೆಳಗೆ–	೧
	ಎಡಕಿವಿಯ ಕೆಳಗೆ–	೧

ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ೧೦ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಗದಾ ಮುದ್ರಾಧಾರಣ– ಮೊದಲು ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಭುವನಾರಂಭ ಮೂಲಸ್ತಂಭೋ ಗದಾಧರಃ ।
ಕೌಮೋದಕೀ ಕರೇ ಯಸ್ಯ ತಂ ನಮಾಮಿ ಗದಾಧರಂ ॥

ಗದಾ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು–	ಹಣೆಗೆ–	೧
	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ–	೧
	ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ–	೧
	ಎಡಭುಜದ ನಾಮದ ಕೆಳಗೆ–	೨

ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ೫ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಪದ್ಮ ಮುದ್ರಾಧಾರಣ– ಮೊದಲು ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ಸಂಸಾರ ಭಯಭೀತಾನಾಂ ಯೋಗೀನಾಮಭಯಪ್ರದ ।
ಪದ್ಮ ಹಸ್ತಸ್ಥಿತೋ ವಿಷ್ಣೋ ಪಾಹಿಮಾಂ ಸರ್ವತೋಭಯಾತ್ ॥

ಪದ್ಮ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು–	ಎದೆಗೆ–	೧
	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ–	೧
	ಎದೆಯ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ–	೧
	ಬಲಭುಜದ ನಾಮದ ಕೆಳಗೆ–	೨

ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ೫ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ನಾರಾಯಣ ಮುದ್ರಾಧಾರಣ– ಮೊದಲು ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ನಾರಾಯಣ ನಮಸ್ತೇಽಸ್ತು ನಾಮಮುದ್ರಾಂಕಿತಂ ನರಮ್ ।
ದೃಷ್ಟ್ವೈವ ಲಭತೇ ಮುಕ್ತಿಂ ಚಂಡಾಲೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಘಾತಕಃ ॥

ನಾರಾಯಣ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ನಾಮಗಳ ಮೇಲೆ, ಎರಡೂ ಕಪೋಲಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಧರಿಸಬೇಕು.

ನಂತರ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಆ ಜಲವನ್ನು "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ" ಎಂದು ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು "ನಮೋ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಃ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಎಲ್ಲ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ(ಪಾತ್ರೆ)ಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಯಾವದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬಾರದು.

ತುಲಸೀ ಮಾಲಾಧಾರಣ— ಮೊದಲು ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ತುಲಸೀಕಾಷ್ಠ ಸಂಭೂತೇ ಮಾಲೇ ಕೃಷ್ಣಜನ ಪ್ರಿಯೇ ।
ಬಿಭರ್ಮಿ ತ್ವಾಮಹಂ ಕಂಠೇ ಕುರು ಮಾಂ ಕೃಷ್ಣವಲ್ಲಭಂ ॥

ನಂತರ ತುಲಸೀ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಕೊರಳಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಗೋಪೀಚಂದನ ಮುದ್ರಾದಿಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದನಂತರ ವಟುವು ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆಗೆ ಅರ್ಹನೆನಿಸುತ್ತಾನೆ.

* * * * *

ಋಗ್ವೇದೀಯ ಪ್ರಾತಃ (ಸಾಯಂ) ಸಂಧ್ಯಾ ಪ್ರಾರಂಭಃ

(ಕಂಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಶಬ್ದಗಳು ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ)

ಅಥ ಆಚಮನವ್ ।

1. ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।
2. " ನಾರಾಯಣಾಯ " ।
3. " ಮಾಧವಾಯ " ।
4. " ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ।
5. " ವಿಷ್ಣವೇ " ।
6. " ಮಧುಸೂದನಾಯ " ।
7. " ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ " ।
8. " ವಾಮನಾಯ " ।
9. " ಶ್ರೀಧರಾಯ " ।
10. " ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ " ।
11. " ಪದ್ಮನಾಭಾಯ " ।
12. " ದಾಮೋದರಾಯ " ।
13. ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ ।
14. " ವಾಸುದೇವಾಯ " ।
15. " ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ " ।
16. " ಅನಿರುದ್ಧಾಯ " ।
17. " ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ " ।
18. " ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ " ।
19. " ನಾರಸಿಂಹಾಯ " ।
20. " ಅಚ್ಯುತಾಯ " ।
21. " ಜನಾರ್ದನಾಯ " ।
22. " ಉಪೇಂದ್ರಾಯ " ।
23. " ಹರಯೇ " ।
24. " ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ ।

ಅಥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ।

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ದೈವೀಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ಭೂಃ ಓಂ ಭುವಃ ಓಂ ಸ್ವಃ ಓಂ ಮಹಃ ಓಂ ಜನಃ ಓಂ ತಪಃ ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ । ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವರೋವ್ ॥

ಅಥ ಸಂಕಲ್ಪಃ ।

ಶ್ರೀಗೋವಿಂದಗೋವಿಂದ ಶ್ರೀಮದ್‌ಭಗವತೋ ಮಹಾಪುರುಷಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಅದ್ಯಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯ ಪರಾರ್ಧೇ ಶ್ರೀ ಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತ ಮನ್ವಂತರೇ ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮ ಚರಣೇ

ಭರತವರ್ಷೇ ಭರತಖಂಡೇ ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ ದಂಡಕಾರಣ್ಯೇ ದೇಶೇ ಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣೇ ತೀರೇ ಶಾಲಿವಾಹನಶಕೇ ಬೌದ್ಧಾವತಾರೇ ರಾಮಕ್ಷೇತ್ರೇ ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ ಚಾಂದ್ರಮಾನೇನ ...ಸಂವತ್ಸರೇ ...ಆಯನೇ ...ಋತೌ ....ಮಾಸೇ.... ಪಕ್ಷೇ.... ತಿಥೌ .... ವಾಸರೇ... ಶುಭನಕ್ಷತ್ರೇ ಶುಭಯೋಗೇ ಶುಭಕರಣೇ ಏವಂಗುಣವಿಶೇಷಣವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಶ್ರೀಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾ (ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾ) ಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ ॥ (ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು).

ಅಥ ಮಾರ್ಜನಮ್ ।

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತೃಚಸ್ಯಾಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ । ಆಪೋದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ । ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

1) ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾಮಯೋಭುವಃ ।

2) ತಾನ ಊರ್ಜೇದಧಾತನ ।

3) ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ ।

4) ಯೋವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ ।

5) ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹನಃ ।

6) ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ ।

7) ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವಃ ।

8) ಯಸ್ಯಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ ।

9) ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ॥

ಅಥ ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣಮ್ ।

ಸೂರ್ಯ(ಅಗ್ನಿ)ಶ್ಚೇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಋಷಿಃ । ಸೂರ್ಯ(ಅಗ್ನಿ) ಮಾಮನ್ಯು ಮನ್ಯುಪತಿರಾತ್ರಯೋ ದೇವತಾ । ಪ್ರಕೃತಿಶ್ಛಂದಃ । ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ(ಅಗ್ನಿಶ್ಚ) ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ। ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ । ಯದ್ರಾತ್ರ್ಯಾ(ಯದಹ್ನಾತ್) ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ । ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ । ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ । ರಾತ್ರಿ(ಅಹ)ಸ್ತದವಲುಂಪತು । ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಇದಮಹಂ ಮಾಮೃತಯೋನೌ । ಸೂರ್ಯೇ(ಸತ್ಯೇ)ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ । (ಇತಿ ಜಲಂ ಪೀತ್ವಾ) ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಥ ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನಮ್ ।

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಅಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪಋಷಿಃ । ಆಪೋದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ । ಪಂಚಮೀ ವರ್ಧಮಾನಾ ಸಪ್ತಮೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ । ಅಂತೇ ದ್ವೇ ಅನುಷ್ಟುಭೌ । ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ । ತಾನ ಊರ್ಜೇದಧಾತನ । ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ । ಯೋವಃ ಶಿವತಮೋರಸಃ । ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ । ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ । ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವಃ । ಯಸ್ಯಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ । ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ ॥

ಶಂನೋದೇವೀರಭಿಷ್ಟಯ ಆಪೋಭವಂತು ಪೀತಯೇ । ಶಂಯೋ ರಭಿಸ್ರವಂತುನಃ ಈಶಾನಾ ವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯಂತೀಶ್ಚರ್ಷಣೀನಾಂ । ಅಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಮ್ । ಅಪ್ಸುಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀದಂತರ್ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾ । ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವಶಂಭುವಂ । ಆಪಃ ಪ್ರಣೀತ ಭೇಷಜಂ ವರೂಥಂ ತನ್ವೇ 3ಮಮ । ಜ್ಯೋಕ್ಚ ಸೂರ್ಯಂದೃಶೇ । ಇದಮಾಪಃ ಪ್ರವಹತ ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಯದ್ವಾಹಮಭಿದುದ್ರೋಹ ಯದ್ವಾಶೇಪ ಉತಾನೃತಮ್ । ಆಪೋ ಅದ್ಯಾನ್ವಚಾರಿಷಂ ರಸೇನ ಸಮಗಸ್ಮಹಿ । ಪಯಸ್ವಾನಗ್ನ ಆಗಹಿ ತಂ ಮಾ ಸಂಸೃಜ ವರ್ಚಸಾ ॥ ಸಸ್ರುಷೀಸ್ತದಪಸೋ ದಿವಾನಕ್ತಂ ಚ ಸಸ್ರುಷೀಃ । ವರೇಣ್ಯಕ್ರತೂ ರಹಮಾ ದೇವೀ ರವಸೇ ಹುವೇ ॥ (ಈ ವರೆಗೆ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಅಥ ಅಘಮರ್ಷಣಮ್ ।

ಋತಂಚೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಮಧುಛಂದಸೋಽಘಮರ್ಷಣ ಋಷಿಃ । ಭಾವವೃತ್ತೋ ದೇವತಾ । ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ । ಪಾಪಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನೇವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ಋತಂ ಚ ಸತ್ಯಂ ಚಾಭೀದ್ಧಾತ್ತಪಸೋಧ್ಯಜಾಯತ । ತತೋರಾತ್ರ್ಯಜಾಯತ ತತಃ ಸಮುದ್ರೋ ಅರ್ಣವಃ । ಸಮುದ್ರಾದರ್ಣವಾ ದಧಿಸಂವತ್ಸರೋ

ಅಜಾಯತ । ಅಹೋರಾತ್ರಾಣಿ ವಿದಧದ್ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಮಿಷತೋವಶೀ । ಸೂರ್ಯಾ

ಚಂದ್ರಮಸೌ ಧಾತಾಯಥಾ ಪೂರ್ವಮಕಲ್ಪಯತ್ । ದಿವಂಚ ಪೃಥಿವೀಂ

ಚಾಂತರಿಕ್ಷಮಥೋ ಸ್ವಃ ।

(ನೀರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಬಿಟ್ಟು ಪಾಪಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.)

ಅಥ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮ್ । (ಆಚಮ್ಯ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ)

ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃ(ಸಾಯಂ)ಕಾಲ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ* ।

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ ॥ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ।

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ।

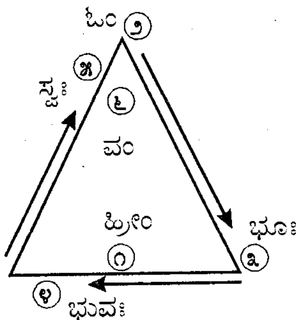
ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ 3 ಸಲ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ದತ್ತಂ ನ ಮಮ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು । ಕಾಲ ಅತಿಕ್ರಮವಾದರೆ–

ಪ್ರಾತಃ(ಸಾಯಂ)ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲಾತಿಕ್ರಮ ದೋಷ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ ಚತುರ್ಥ ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರ ಮಾಡುತ್ತ 4 ನೆಯ ಅರ್ಘ್ಯಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ

ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೇಶವಾದಿ ದಾಮೋದರ ಪರ್ಯಂತ 12 ತರ್ಪಣ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಕರ್ಷಣಾದಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಪರ್ಯಂತ 12 ತರ್ಪಣ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹೃದಯಸ್ಥಾತು ಗಾಯತ್ರೀ ಹೃದ್ಗುಹಾಮುಖನಿಸ್ಸೃತಾ । ಹತ್ವಾಹ್ಯಾದಿತ್ಯ ಶತ್ರೂಂಶ್ಚ ವಿಶಸ್ವ ಹೃದಯಂ ಮಮ । ಉತ್ತಿಷ್ಠೋತ್ತಿಷ್ಠಗಂತವ್ಯಂ



* ಅರ್ಘ್ಯಕೊಡುವ ಕ್ರಮ– ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಿರಿಬೆರಳಿನಿಂದ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು. ಅಂಗುಷ್ಠ ತರ್ಜನಿಗಳ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗದಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಾಯತ್ರೀಯಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ ಎದ್ದುನಿಂತು ಅರ್ಘ್ಯಕೊಡಬೇಕು. (ಎರಡೂ ಪಾದ ಸಮನಾಗಿಟ್ಟು ಹಿಂಬಡ ಎತ್ತರಿಸಬೇಕು)

ಪುನರಾಗಮನಾಯಚ । ಉತ್ತಿಷ್ಠ ದೇವಿ ಸ್ಥಾತವ್ಯಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಹೃದಯಂ ಮಮ ॥ ಇತಿ ಪ್ರಾರ್ಥಯೇತ್ ॥ ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ ॥ ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನೀರನ್ನು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು– ಎರಡಾವರ್ತಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಥ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನಮ್ ।

ಅಪಸರ್ಪಂತ್ವಿತ್ಯಸ್ಯ ॥ ವಾಮದೇವೋ ಭೂತಾನ್ಯನುಷ್ಟುಪ್ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಅಪಸರ್ಪಂತು ಯೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭುವಿಸಂಸ್ಥಿತಾಃ ।
ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಸ್ತೇ ನಶ್ಯಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ ॥
ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಭೂತಾನಿ ಪಿಶಾಚಾಃ ಸರ್ವತೋದಿಶಂ ।
ಸರ್ವೇಷಾಮವಿರೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ ॥

ಆಸನ ಶುದ್ಧಿಃ ।

ಪೃಥ್ವೀತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರು ಪೃಷ್ಠಋಷಿಃ । ಕೂರ್ಮೋದೇವತಾ । ಸುತಲಂ ಛಂದಃ । ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ಪೃಥ್ವಿತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ । ತ್ವಂಚಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರುಚಾಸನಂ । ಮಾಂಚ ಪೂತಂಕುರು ಧರೇ ನತೋಽಸ್ಮಿತ್ವಾಂ ಸುರೇಶ್ವರಿ ॥ ಆಸನೇ ಸೋಮ ಮಂಡಲೇ ಕೂರ್ಮಸ್ಕಂಧೇ ಉಪವಿಷ್ಟೋಽಸ್ಮಿ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ । ಅನಂತಾಸನಾಯ ನಮಃ ।

(ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ) ಪ್ರಣವಸ್ಯ...... ಬ್ರಹ್ಮಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ ॥

ಕರನ್ಯಾಸಃ :

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ವರೇಣ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂನಮಃ । ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಧೀಮಹಿ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂನಮಃ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರ ತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।

ಷಡಂಗನ್ಯಾಸಃ ।

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯನಮಃ । ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ । ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ವೌಷಟ್ । ಧೀಮಹಿ ಕವಚಾಯಹುಂ । ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್ । ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯಫಟ್ । (ಈ ಪ್ರಕಾರ ಆಯಾ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಆಯಾ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಬೇಕು.)

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ । ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥

ಧ್ಯಾನಂ ಜಪಶ್ಚ ।

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ । ಸವಿತಾ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಧ್ಯಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಧ್ಯೇಯಃಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತೀ ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ । ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯ ವಪುಃ ಧೃತ ಶಂಖಚಕ್ರಃ ॥ ರಕ್ತವರ್ಣಾಃ । ಅಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ । ಬ್ರಹ್ಮಶಿರಃ । ವಿಷ್ಣುರ್ಹೃದಯಂ । ರುದ್ರೋಲಲಾಟಃ । ಪೃಥಿವೀಯೋನಿಃ । ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ವ್ಯಾನೋದಾನ ಸಮಾನಾಃ । ಸಪ್ರಾಣಾಃ । ಶ್ವೇತವರ್ಣಾ (ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣವರ್ಣಾ ಎನ್ನಬೇಕು) । ಸಾಂಖ್ಯಾಯನಸಗೋತ್ರಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಚತುರ್ವಿಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ ತ್ರಿಪದಾ ಷಟ್‌ಕುಕ್ಷಿಃ । ಪಂಚಶೀರ್ಷಾ । ಉಪನಯನಾದಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ● ॥

ಓಂ ॥ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ॥ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ॥ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ॥ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ (1000. 100. 10 ಸಾರೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು) ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ – ನ್ಯಾಸ – ಧ್ಯಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಯಥಾ ಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಜಪಃ ಸಂಪೂರ್ಣಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು.

ಗಾಯತ್ರಿಯ 3 ಪಟ್ಟು ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಜಪಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಗಾಯತ್ರಿಯ 2 ಪಟ್ಟು ಓಂ ಕ್ಲೀಂ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ ಓಂ ಕೃಷ್ಣಷಡಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಜಪಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪಸ್ಥಾನಮ್ ।

(ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು) (ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು) ಜಾತವೇದಸ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಕಶ್ಯಪ ಋಷಿಃ । ದುರ್ಗಾ ಜಾತವೇದಾ ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ । ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್‌ಛಂದಃ । ಸಂಧ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಜಾತವೇದಸೇ ಸುನವಾಮ ಸೋಮಮರಾತೀಯತೋ ನಿದಹಾತಿವೇದಃ । ಸನಃ ಪರ್ಷದತಿ ದುರ್ಗಾಣಿ ವಿಶ್ವಾನಾವೇವ ಸಿಂಧುಂ ದುರಿತಾತ್ಯಗ್ನಿಃ ।

● ಜಪ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು.

" ಅಗಚ್ಛ ವರದೇ ದೇವೀ ಜಪೇ ಮೇ ಸನ್ನಿಧೌ ಭವ । ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯಸೇ ಯಸ್ಮಾದ್ ಗಾಯತ್ರೀಂ ತ್ವಂತತಃ ಸ್ಮೃತಃ ॥

ಅನಾಮಿಕ ಬೆರಳಿನ ಮೂಲದಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನ ಮೂಲದವರೆಗೆ ಬೆರಳಿನ ಪರ್ವಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಅಖಂಡಗಳನ್ನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುತ್ತ ಜಪಿಸಬೇಕು. (ಅನಾಮಿಕಾ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಗಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ)

ತಚ್ಛಂಯೋಃ ಶಂ ಯುರ್ವಿಶ್ವೇದೇವಾಃ ಶಕ್ವರೀ ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ತಚ್ಛಂಯೋರಾವೃಣೀಮಹೇ । ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಾಯ ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಪತಯೇ ।

ದೈವೀ ಸ್ವಸ್ತಿರಸ್ತು ನಃ ಸ್ವಸ್ತಿರ್ಮಾನುಷೇಭ್ಯಃ । ಊರ್ಧ್ವಂಜಿಗಾತುಭೇಷಜಂ ।

ಶಂನೋ ಅಸ್ತುದ್ವಿಪದೇ ಶಂ ಚತುಷ್ಪದೇ ॥

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ವಿಶ್ವೇದೇವಾಜಗತಿ । ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈನಮ ಓಷಧೀಭ್ಯಃ ।

ನಮೋ ವಾಚೇ ನಮೋ ವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋ ವಿಷ್ಣವೇಮಹತೇ ಕರೋಮಿ ॥

(ಈ ರೀತಿ 3 ಸಾರೆ ಹೇಳಬೇಕು)

ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರ । ●

ಪ್ರಾಚ್ಯೈದಿಶೇ	ಯಾಶ್ಚದೇವತಾ	ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ	ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ	ನಮೋನಮಃ ॥
ದಕ್ಷಿಣಾಯ್ಯೈ ದಿಶೇ	"	"	"	॥
ಪ್ರತೀಚ್ಯೈದಿಶೇ	"	"	"	॥
ಉದೀಚ್ಯೈದಿಶೇ	"	"	"	॥
ಉರ್ಧ್ವಾಯ್ಯೈದಿಶೇ	"	"	"	॥
ಅಧರಾಯ್ಯೈದಿಶೇ	"	"	"	॥
ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯ್ಯೈದಿಶೇ	"	"	"	॥

ಸಂಧ್ಯಾಯ್ಯೈನಮಃ ॥ ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈನಮಃ । ಗಾಯತ್ರ್ಯೈನಮಃ । ಸರಸ್ವತ್ಯೈನಮಃ ।
ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಋಷಿಭ್ಯೋನಮಃ । ಮುನಿಭ್ಯೋನಮಃ ।
ಗುರುಭ್ಯೋನಮಃ । ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಾಕಾರ್ಷೀತ್ ನಮೋನಮಃ ॥

● ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಲ್ಲಿ –

ಪ್ರತೀಚ್ಯೈದಿಶೇ	ಯಾಶ್ಚದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ	ಪ್ರತಿವಸಂತಿ	ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ	ನಮೋನಮಃ ॥
ಉದೀಚ್ಯೈದಿಶೇ	..	..	..	।
ಪ್ರಾಚ್ಯೈದಿಶೇ	..	..	..	।
ದಕ್ಷಿಣಾಯ್ಯೈದಿಶೇ	..	..	..	।
ಉರ್ಧ್ವಾಯ್ಯೈದಿಶೇ	..	..	..	।
ಅಧರಾಯ್ಯೈದಿಶೇ	..	..	..	।
ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯ್ಯೈದಿಶೇ	..	..	..	।

ಯಾಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ ।
ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತು ।
ಶ್ರೀ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತ್ವೋಂ ನಮೋನಮಃ ॥
ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ದೇವಕೀ ಪುತ್ರೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ಮಧುಸೂದನಃ ।
ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಃ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ವಿಷ್ಣುರಚ್ಯುತಃ ॥
ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹಿತಾಯ ಚ ।
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋನಮಃ ॥
ಕ್ಷೀರೇಣ ಸ್ನಾಪಿತೇ ದೇವಿ ಚಂದನೇನ ವಿಲೇಪಿತೇ ।
ಬಿಲ್ವಪತ್ರಾರ್ಚಿತೇ ದೇವಿ ದುರ್ಗೇಽಹಂ ಶರಣಂಗತಃ ॥
ಶ್ರೀದುರ್ಗೇಽಹಂ ಶರಣಂಗತ ಓಂ ನಮೋನಮಃ ॥
ಆಕಾಶಾತ್ ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ಯಥಾಗಚ್ಛತಿಸಾಗರಂ ।
ಸರ್ವದೇವ ನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿ ಗಚ್ಛತಿ ॥
ಶ್ರೀ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತ್ಯೋಂ ನಮೋನಮಃ ॥
ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಽಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಂ ॥
ಶ್ರೀಗಚ್ಛದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಮೋಂ ನಮೋನಮಃ
ವಾಸನಾದ್ವಾಸುದೇವೋಽಸಿ ವಾಸಿತಂ ತೇ ಜಗತ್ರಯಮ್
ಸರ್ವಭೂತ ನಿವಾಸೋಽಸಿ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಽಸ್ತುತೇ ॥

ನಮೋಽಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರಮೂರ್ತಯೇ ಸಹಸ್ರಪಾದಾಕ್ಷಿ ಶಿರೋರುಬಾಹವೇ ಸಹಸ್ರನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ ಸಹಸ್ರಕೋಟಿ ಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ ॥

ಭದ್ರಂ ನೋ ಅಪಿ ವಾತಯ ಮನಃ । ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥

ಸರ್ವಾರಿಷ್ಟ ಶಾಂತಿರಸ್ತು । ಸಮಸ್ತ ಮಂಗಲಾವಾಪ್ತಿರಸ್ತು । ಚತುಃಸಾಗರ ಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು ॥ (ಪ್ರವರೋಚ್ಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.)

.....ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ (ಗೋತ್ರೋಚ್ಚಾರಃ)...ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನೋಽಹಮ್ –
ಋಗ್ವೇದಸ್ಯ ಅಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರ ಶಾಕಲ್ಯ ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ...ಶರ್ಮಾ...
ಅಹಂ ಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ ॥ (ಭೂಮಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು)

ಸಮಾಪನಂ ।

ಯಸ್ಯಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾತಪಃಸಂಧ್ಯಾಕ್ರಿಯಾದಿಷು ।
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಂ ॥

ಮಂತ್ರ ಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ರಮಾಪತೇ ।
ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತುಮೇ ॥

ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃ(ಸಾಯಂ)ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋ ಭವತು ॥ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು (ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು)

ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ಮೂರು ಸಾರೆ ಹೇಳಬೇಕು.

— ಶ್ರೀಮಧ್ವೇಶಾರ್ಪಣಮಸ್ತು —

ಅಥ ಋಗ್ವೇದೀಯ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ ಪ್ರಾರಂಭಃ

ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋನಮಃ ॥ ಹರಿಃಓಂ ॥

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸಂಧ್ಯಾ ಕ್ರಮದಂತೆ ಆಚಮನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ ಬದಲಾಗಿ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ ಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ ಹೇಳಿ ಮಾರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣಮ್ । (ಅಪಾಂ ಪ್ರಾಶನಂ)

ಅಪಃ ಪುನಂತ್ವಿತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೂತ ಋಷಿಃ । ಆಪೋ ದೇವತಾ । ಅಷ್ಟೀ ಛಂದಃ । ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೃಥಿವೀ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಂ ।

ಪುನಂತು ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿರ್ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂತಾ ಪುನಾತುಮಾಂ ॥

ಯದುಚ್ಛಿಷ್ಟ ಮಭೋಜ್ಯಂ ಯದ್ವಾದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ ।

ಸರ್ವಂ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋಽಸತಾಂ ಚ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಂ ಸ್ವಾಹಾ ॥

(ಒಂದು ಸವಟು ನೀರು ಪ್ರಾಶನಮಾಡಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು). (ಇದು ಮಂತ್ರಾಚಮನವು)

ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾದಂತೆ ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನ ಹಾಗೂ ಅಘಮರ್ಷಣಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮ್ ।

ಆಚಮನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾಂಗ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದಿತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಗೌತಮಪುತ್ರೋ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ । ಸೂರ್ಯೋ ದೇವತಾ । ಜಗತೀ ಛಂದಃ । ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ಹಂಸಃಶುಚಿಷದ್ವಸುರಂತರಿಕ್ಷಸದ್ಧೋತಾ ವೇದಿಷದತಿಥಿರ್ದುರೋಣ ಸತ್ । ನೃಷದ್ವರ ಸದೃತಸದ್ವ್ಯೋಮಸದಬ್ಜಾ ಗೋಜಾ ಋತಜಾ ಅದ್ರಿಜಾ ಋತಂ ॥ (ಇತಿ ಪ್ರಥಮಾರ್ಘ್ಯಂ)

ಆಕೃಷ್ಣೇನ ಹಿರಣ್ಯಸ್ತೂಪಃ ಸವಿತಾತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ । ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಆಕೃಷ್ಣೇನ ರಜಸಾ ವರ್ತಮಾನೋ ನಿವೇಶಯನ್ನಮೃತಂ ಮರ್ತ್ಯಂ ಚ ।

ಹಿರಣ್ಯಯೇನ ಸವಿತಾರಥೇನಾ ದೇವೋ ಯಾತಿ ಭುವನಾನಿ ಪಶ್ಯನ್ ॥

(ಇತಿ ದ್ವಿತೀಯಾರ್ಘ್ಯಂ)

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ । ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ । (ಇತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರೇಣ ತೃತೀಯ ಅರ್ಘ್ಯಂ) ಕಾಲಾತೀತವಾದರೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

ಉತಾಯಾತಂ ಸಂಗವೇ ಪ್ರಾತರಹ್ನೋ ಮಧ್ಯಂದಿನ ಉದಿತಾ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ।

ದಿವಾ ನಕ್ತಮವಸಾ ಶಂತಮೇನ ನೇದಾನೀಂ ಪೀತಿರಶ್ವಿನಾ ತತಾನ ॥

ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ ॥ ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂರು ಸಾರೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತ ತಿರುಗಿ, ಕುಳಿತು ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಮ್ ।

(ಎದ್ದು ನಿಂತು) ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಮಿತಿ ತ್ರಯೋದಶರ್ಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ । ಕಣ್ವಪ್ರಸ್ಕಣ್ವ ಋಷಿಃ । ಸೂರ್ಯೋದೇವತಾ ನವಾದ್ಯಾನಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಛಂದಾಂಸಿ । ಅಂತ್ಯಾಶ್ಚ ತಿಸ್ರೋಽನುಷ್ಟುಭಃ । ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹಂತಿ ಕೇತವಃ । ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಂ । ಅಪತ್ಯೇ ತಾಯವೋ ಯಥಾ ನಕ್ಷತ್ರಾಯಂ ತ್ಯಕ್ತುಭಿಃ ಸೂರಾಯ ವಿಶ್ವಚಕ್ಷಸೇ ॥

ಓಂ ಸವಿತಾ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾತ್ ಸವಿತಾ ಪುರಸ್ತಾತ್ ಸವಿತೋತ್ತರಾತ್ತಾತ್ ಸವಿತಾ

ಧರಾತ್ತಾತ್ ಸವಿತಾ ನಃ ಸುವತು ಸರ್ವತಾತಿಂ ಸವಿತಾ ನೋ ರಾಸತಾಂ ದೀರ್ಘಮಾಯುಃ ॥

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥

ಸರ್ವಾರಿಷ್ಟ ಶಾಂತಿರಸ್ತು ಸಮಸ್ತಮಂಗಲಾವಾಪ್ತಿರಸ್ತು ಚತುಃಸಾಗರ ಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು (ಪ್ರವರೋಚ್ಚಾರಃ)........ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ (ಗೋತ್ರೋಚ್ಚಾರಃ)........ ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನೋಽಹಂ ಋಗ್ವೇದಸ್ಯ ಆಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರ ಶಾಕಲ್ಯ ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ........ ಶರ್ಮಾ ಅಹಂ ಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ ॥ (ಭೂಮಿ ಮುಟ್ಟಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.)

ಆಕಾಶಾತ್ ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ಯಥಾಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಂ । ಸರ್ವದೇವ ನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತಿ ॥ (ಕುಳಿತುಕೊಂಡು)

ಈಗ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನ, ಆಸನಶುದ್ಧಿ, ಕರನ್ಯಾಸ, ಷಡಂಗನ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯಸ್ಯಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಹೇಳಿ ಅನೇನ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ........ ಪ್ರೀತೋಭವತು । ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು.

॥ ದ್ವಿರಾಚಾಮೇತ್ ॥ ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ಮೂರು ಸಾರೆ ಹೇಳಬೇಕು.

— ಶ್ರೀ ಮಧ್ವೇಶಾರ್ಪಣಮಸ್ತು —

ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ ಪ್ರಯೋಗ

ಶ್ರೀಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥ ಹರಿಃಓಂ ॥

ಆಚಮ್ಯ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ ॥ ದೇಶಕಾಲೌ ಸಂಕೀರ್ತ್ಯ ॥

ಯಜ್ಞಪುರುಷಾಂತರ್ಗತ– ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ– ಶ್ರೀ ಹರಿಣೀ ಪತಿ– ಪರಶುರಾಮ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಭಾ ॥ ಮು ॥ ಶ್ರೀ ಹರಿಣೀಪತಿ ಪರಶುರಾಮ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ– ಪ್ರಾತರಗ್ನಿಕಾರ್ಯಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥ (ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಯಮಗ್ನಿಕಾರ್ಯಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಹೇಳಬೇಕು)

ಗೋಮಯಾದಿ ಲಿಪ್ತೇ ಶುದ್ಧೇ ದೇಶೇ ಅಗ್ನಿಂ ಸ್ಥಾಪ್ಯ ॥

ಜುಷ್ಟೋದಮೂನಾ ಆತ್ರೇಯೋ ವಸುಶ್ರುತೋಗ್ನಿಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಏಹ್ಯಗ್ನೇ ರಾಹು ಗಣೋ– ಗೌತಮೋಽಗ್ನಿಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ ಅಗ್ನ್ಯಾವಾಹನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಜುಷ್ಟೋದಮೂನಾ ಅತಿಥಿರ್ದುರೋಣ ಇಮಂನೋ ಯಜ್ಞಮುಪ ಯಾಹಿವಿದ್ವಾನ್ । ವಿಶ್ವಾ ಅಗ್ನೇ ಅಭಿಯುಜೋ ವಿಹತ್ಯಾ ಶತ್ರೂಯತಾಮಾ ಭರಾ– ಭೋಜನಾನಿ ॥ ಏಹ್ಯಗ್ನ ಇಹ ಹೋತಾ ನಿಷೀದಾದಬ್ಧಃ ಸುಪುರ ಏತಾ ಭ ವಾನಃ ॥ ಅವತಾಂ ತ್ವಾರೋದಸೀ ವಿಶ್ವಮಿನ್ವೇ ಯಜಾಮಹೇ ಸೌಮನಸಾಯ ದೇವಾನ್ ।

ಇತ್ಯಕ್ಷತೈರಾವಾಹ್ಯ ಆಚ್ಛಾದನಂ ದೂರೀಕೃತ್ಯ–
ಸಮಸ್ತ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪರಮೇಷ್ಠೀ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ಬೃಹತೀ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ ಓಂ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುವೀರ್ಯಾತ್ಮಕಮಗ್ನಿಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಯಾಮಿ । ಪ್ರೋಕ್ಷಿತೇಂಧನಾನಿ ನಿಕ್ಷಿಪ್ಯ ವೇಣುಧಮನ್ಯಾ ಪ್ರಬೋಧ್ಯ ಧ್ಯಾಯೇತ್ । ಚತ್ವಾರಿ ಶೃಂಗಾ ಗೌತಮೋ ವಾಮದೇವೋಽಗ್ನಿಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ ಅಗ್ನಿಮೂರ್ತಿಧ್ಯಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಚತ್ವಾರಿ ಶೃಂಗಾ ತ್ರಯೋ ಅಸ್ಯಪಾದಾ ದ್ವೇಶೀರ್ಷೇ ಸಪ್ತಹಸ್ತಾಸೋ ಅಸ್ಯ । ತ್ರಿಧಾ ಬದ್ಧೋ ವೃಷಭೋ ರೋರವೀತಿ ಮಹೋದೇವೋ ಮರ್ತ್ಯಾ ಆವಿವೇಶ ॥

ಸಪ್ತಹಸ್ತಶ್ಚತುಃ ಶೃಂಗಃ ಸಪ್ತಜಿಹ್ವೋದ್ವಿಶೀರ್ಷಕಃ । ತ್ರಿಪಾತ್ ಪ್ರಸನ್ನ ವದನಃ ಸುಖಾಶೀನಃ ಶುಚಿಸ್ಮಿತಃ । ಸ್ವಾಹಾಂತು ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ ದೇವೀಂ ವಾಮೇ ಸ್ವಧಾಂತಥಾ ಬಿಭ್ರದ್ದಕ್ಷಿಣ ಹಸ್ತೈಸ್ತು ಶಕ್ತಿಮನ್ನಂ ಸ್ರುಚಂಸ್ರುವಂ । ತೋಮರಂ ವ್ಯಜನಂ ವಾಮೇ ಘೃತಪಾತ್ರಂ ಚ ಧಾರಯನ್ । ಮೇಷಾ ರೂಢೋ ಜಟಾಬದ್ಧೋ ಗೌರವರ್ಣೋ ಮಹೌಜಸಃ । ಧೂಮ್ರಧ್ವಜೋ ಲೋಹಿತಾಕ್ಷಃ ಸಪ್ತಾರ್ಚಿಃ ಸರ್ವಕಾಮದಃ ॥ ಆತ್ಮಾಭಿಮುಖಮಾಸೀನ ಏವಂ ರೂಪೋ ಹುತಾಶನಃ । ಅಗ್ನೇ ವೈಶ್ವಾನರ ಶಾಂಡಿಲ್ಯಗೋತ್ರ ಮೇಷಧ್ವಜ ಪ್ರಾಙ್ಮುಖ ಮಮ ಸನ್ಮುಖೋ ವರದೋ ಭವ । ತತಃ ಅಗ್ನೇಃ ಪರಿಸಮೂಹನ ಪರ್ಯುಕ್ಷಣೇ ಕೃತ್ವಾ ।

ವಿಶ್ವಾನಿನ ಇತಿ ತಿಸೃಣಾಂ ವಸುಶ್ರುತೋಽಗ್ನಿಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ ದ್ವಯೋರರ್ಚನೇಽತ್ಯಾಯಾ ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ವಿಶ್ವಾನಿನೋ ದುರ್ಗಹಾ ಜಾತವೇದಃ । ಓಂ ಸಿಂಧು ನನಾವಾದುರಿತಾತಿ ಪರ್ಷಿ । ಓಂ ಅಗ್ನೇ ಅತ್ರಿವನ್ನಮಸಾಗೃಣಾನಃ । ಓಂ ಅಸ್ಮಾಕಂ ಬೋಧ್ಯವಿತಾ ತನೂನಾಂ । ಓಂ ಯಸ್ತ್ವಾಹೃದಾಕೀರಿಣಾ ಮನ್ಯಮಾನಃ । ಓಂ ಅಮರ್ತ್ಯಂ ಮರ್ತ್ಯೋ ಜೋಹವೀಮಿ । ಓಂ ಜಾತವೇದೋ ಯಶೋ ಅಸ್ಮಾಸು ಧೇಹಿ । ಓಂ ಪ್ರಜಾಭಿರಗ್ನೇ ಅಮೃತತ್ವಮಶ್ಯಾಂ ॥

ಓಂ ಯಸ್ಮೈ ತ್ವಂ ಸುಕೃತೇ ಜಾತವೇದ ಉಲೋಕಮಗ್ನೇ ಕೃಣವಃ ಸ್ಯೋನಂ ।

ಅಶ್ವಿನಂ ಸುಪುತ್ರಿಣಂ ವೀರವಂತಂ ಗೋಮಂತಂ ರಯಿಂ ನ ಶತೇ ಸ್ವಸ್ತಿ ॥

ಆತ್ಮಾನಂಚಾಲಂಕೃತ್ಯ ಹಸ್ತಂ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ–

ಅಗ್ನಯೇ ಸಮಿಧಮಿತ್ಯಸ್ಯ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭೋಽಗ್ನಿರ್ಬೃಹತೀ । ಸಮಿದಾಧಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಅಗ್ನಯೇ ಸಮಿಧಮಾಹಾರ್ಷಂ ಬೃಹತೇ ಜಾತವೇದಸೇ । ತಯಾ ತ್ವಮಗ್ನೇವರ್ಧ ಸಮಿಧಾ ಬ್ರಹ್ಮಣಾವಯಂ ಸ್ವಾಹಾ ॥ ಅಗ್ನಯ ಇದಂ ನ ಮಮ ॥

ದಕ್ಷಿಣಂ ಪಾಣಿಂ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ । ಅಗ್ನೌಪ್ರತಾಪ್ಯ ॥ ಓಂ ತೇಜಸಾ ಮಾಸಮನಜ್ಮಿ ಇತಿ ಮುಖಂ ಅವಾಜ ನಿಮೃಜ್ಯ ಪಾಣಿಂ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ ॥ ಏವಂ ಪುನರ್ದ್ವಿಃ ॥ ತತಃ ॥ ತಿಷ್ಠನ್ ಪ್ರಣತಿ ಮುದ್ರಾಂ ಕೃತ್ವಾ ॥

ಮಯಿಮೇಧಾಮಿತಿಷಣ್ಣಾಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಋಷಿಃ । ಪೂರ್ವೇಷಾಂ ತ್ರಯಾಣಾಂ ಅಗ್ನೀಂದ್ರ ಸೂರ್ಯಾದೇವತಾಃ ॥ ಉತ್ತರ ತ್ರಯಾಣಾಂ ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ ॥ ಆಗ್ನ್ಯುಪ ಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಮಯಿಮೇಧಾಂ ಮಯಿಪ್ರಜಾಂ ಮಯ್ಯಗ್ನಿಸ್ತೇಜೋ ದಧಾತು ।

ಮಯಿಮೇಧಾಂ ಮಯಿಪ್ರಜಾಂ ಮಯೀಂದ್ರ ಇಂದ್ರಿಯಂ ದಧಾತು ।

ಮಯಿಮೇಧಾಂ ಮಯಿಪ್ರಜಾಂ ಮಯಿಸೂರ್ಯೋ ಭ್ರಾಜೋ ದಧಾತು ।

ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇ ತೇಜಸ್ತೇ ನಾಹಂ ತೇಜಸ್ವೀಭೂಯಾಸಂ ।

ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇ ವರ್ಚಸ್ತೇ ನಾಹಂ ವರ್ಚಸ್ವೀಭೂಯಾಸಂ ।

ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇ ಹರಸ್ತೇ ನಾಹಂ ಹರಸ್ವೀಭೂಯಾಸಂ ।

ಇತಿ ಮಂತ್ರೈಃ ಅಗ್ನಿಮುಪಸ್ಥಾಯ ॥ ಮಾನಸ್ತೋಕ ಇತಿ ಕುತ್ಸೋರುದ್ರೋ ಜಗತಿ ರಕ್ಷಾಗ್ರಹಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಮಾನಸ್ತೋಕೇ ತನಯೇ ಮಾನಆಯೋಮಾನೋ ಗೋಷು ಮಾನೋ ಅಶ್ವೇಷುರೀರಿಷಃ । ವೀರಾನ್ಮಾನೋ ರುದ್ರಭಾಮಿತೋವಧೀ ಹವಿಷ್ಮಂತಃ ಸದ ಮಿತ್ವಾ ಹವಾಮಹೇ । ಇತ್ಯನೇನ ರಕ್ಷಾಮಾದಾಯ । ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ ಜಮದಗ್ನೇ ರಿತಿಲಲಾಟೇ । ಕಶ್ಯಪಸ್ಯ ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ ಇತಿ ಕಂಠೇ । ಅಗಸ್ತ್ಯಸ್ಯ ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ ಇತಿನಾಭೌ ಯದ್ದೇವಾನಾಂ ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ ಇತಿ ದಕ್ಷಿಣಸ್ಕಂಧೇ । ತನ್ಮೇ ಅಸ್ತು ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ ಇತಿ ವಾಮಸ್ಕಂಧೇ । ಸರ್ವಮಸ್ತು ಶತಾಯುಷಂ ಇತಿ ಶಿರಸಿ ॥ ಧೃತ್ವಾ ॥

ಪುನಃ ಪರಿಸಮೂಹನ ಪರ್ಯುಕ್ಷಣೇ ಕೃತ್ವಾ ಕೃತಾಂಜಲಿಸ್ತಿಷ್ಠನ್ ।

ಓಂ ಚಮೇ ಸ್ವರಶ್ಚಮೇ ಯಜ್ಞೋಪಚತೇ ನಮಶ್ಚ । ಯತ್ತೇ ನ್ಯೂನಂ ತಸ್ಮೈತ ಉಪಯತ್ತೇತಿರಿಕ್ತಂ ತಸ್ಮೈ ನಮಃ । ಅಗ್ನಯೇ ನಮಃ । ಓಂ ಸ್ವಸ್ತಿ ॥

ಶ್ರದ್ಧಾಂ ಮೇಧಾಂ ಯಶಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ವಿದ್ಯಾಂ ಬುದ್ಧಿಂ ಶ್ರಿಯಂ ಬಲಂ । ಆಯುಷ್ಯಂ ತೇಜ ಆರೋಗ್ಯಂ ದೇಹಿ ಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನ । ದೇಹಿ ಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನೋನ್ನಮ ಇತಿ ॥ ಪ್ರಮಾದಾತ್ ಕುರ್ವತಾಂ ಕರ್ಮ ಪ್ರಚ್ಯವೇತಾಧ್ವರೇಷು ಯತ್ । ಸ್ಮರಣಾ ದೇವ ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಸಂಪೂರ್ಣಂ ಸ್ಯಾತ್ ಇತಿ ಶ್ರುತಿಃ ॥

ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ಯಶೇಷಾಣಿ ತಪಃ ಕರ್ಮಾತ್ಮಕಾನಿವೈ । ಯಾನಿ ತೇಷಾಮಶೇಷಾಣಾಂ ಕೃಷ್ಣಾನುಸ್ಮರಣಂ ಪರಂ ॥

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪೋ ಹೋಮಕ್ರಿಯಾದಿಷು । ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಂ । ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ರಮಾಪತೇ । ಯತ್ಕೃತಂತು ಮಯಾದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತುಮೇ ॥

ಅನೇನ ಪ್ರಾತರಗ್ನಿ (ಸಾಯಮಗ್ನಿ) ಕಾರ್ಯೇಣ ಭಗವಾನ್ ಯಜ್ಞಪುರುಷಾಂತರ್ಗತ ಭಾರತೀರಮಣಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ– ಶ್ರೀ ಹರಿಣೀಪತಿ ಪರಶುರಾಮಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋ ಭವತು ॥

ಗಚ್ಛಗಚ್ಛ ಸುರಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ವಸ್ಥಾನೇ ಹವ್ಯವಾಹನ ।
ಯತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಾದಯೋ ದೇವಾಃ ತತ್ರಗಚ್ಛ ಹುತಾಶನ ।
ಇತಿ ಪರಿತ್ವಾ ದ್ವಿರಾಚಾಮೇತ್ ॥

(ಇದೇ ರೀತಿ ಸಾಯಮಗ್ನಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು)

* * * * *

ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಅಭಿಮಂತ್ರಣ ಧಾರಣ

ಆಚಮನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ– ಏವಂಗುಣವಿಶೇಷಣವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಅಭಿಮಂತ್ರಣಂ ಧಾರಣಂ ಚ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥ – ಹೀಗೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಮುತ್ತಲ ಎಲೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹತ್ತುಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿದ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಬ್ರಹ್ಮಾಣಮಾವಾಹಯಾಮಿ, ವಿಷ್ಣುಮಾವಾಹಯಾಮಿ, ರುದ್ರಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಎಂದು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆವಾಹಿಸಿ

1. ಓಂಕಾರಂ ಪ್ರಥಮ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
2. ಅಗ್ನಿಂ ದ್ವಿತೀಯ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
3. ನಾಗಾಂ ತೃತೀಯ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
4. ಸೋಮಂ ಚತುರ್ಥ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
5. ಪಿತೃನ್ ಪಂಚಮ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
6. ಪ್ರಜಾಪತಿಂ ಷಷ್ಠ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
7. ವಾಯುಂ ಸಪ್ತಮ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
8. ಸೂರ್ಯಂ ಅಷ್ಟಮ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
9. ವಿಶ್ವಾನ್ ದೇವಾನ್ ನವಮ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
10. ಋಗ್ವೇದಂ ಪ್ರಥಮ ದೋರಕೇ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
11. ಯಜುರ್ವೇದಂ ದ್ವಿತೀಯ ದೋರಕೇ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
12. ಸಾಮವೇದಂ ತೃತೀಯ ದೋರಕೇ ನ್ಯಸಾಮಿ ।
13. ಅಥರ್ವೇದಂ ಗ್ರಂಥೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।

ಹೀಗೆ ಆವಾಹನ ಮಾಡಿ ಧಾರಣ ಮಾಡತಕ್ಕ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಸಾರೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು.

ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹಂತಿ ಕೇತವಃ । ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಂ ।

ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಿ ಮೂರುಸಲ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ತಟ್ಟಬೇಕು. ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಧಾರಣಮಂತ್ರ :- ಓಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಮಿತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ । ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್ ।

ಆಯುಷ್ಯಮಗ್ರ್ಯಂ ಪ್ರತಿಮುಂಚ ಶುಭ್ರಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ ॥

ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳುತ್ತ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಕಡೆಗೆ ತೆಗೆದು " ಸಮುದ್ರಂ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ " ಎಂದು ಹೇಳಿ ನೀರಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ನಂತರ " ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ " ಎಂದು ಮೂರು ಸಾರೆ ವಿಷ್ಣು ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ ಶ್ರೀ ಮಧ್ವೇಶಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ಹೇಳಬೇಕು.

ಗ್ರಂಥ ಋಣ

೧. ಶ್ರೀಮತ್ ಸರ್ವಮೂಲ ಗ್ರಂಥಗಳು
ಶ್ರೀಮನ್ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು

೨. ವೈಷ್ಣವ ಸಂಧ್ಯಾಪ್ರಕಾಶ
– ಶ್ರೀ ಇಂದಿರಾಕಾಂತ ವಡೆಯರು

೩. ವೈಷ್ಣವ ಆಹ್ನೀಕ ಪದ್ಧತಿ
– ಶ್ರೀ ಬುರ್ಲಿ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯರು

೪. ಸಂಧ್ಯಾರಹಸ್ಯ
– ಶ್ರೀ ಪಂ. ಮಾಹುಲಿ ಗೋಪಾಲಾಚಾರ್ಯರು

೫. ಸದಾಚಾರ ವಿನೋದ
– ಡಾ. ಪ್ರಭಂಜನಾಚಾರ್ಯ ವ್ಯಾಸನಕೆರೆ

೬. ಸದಾಚಾರ ಸ್ಮೃತಿ (ಕನ್ನಡಾನುವಾದ)
– ಪ್ರೊ. ಕೆ. ಟಿ. ಪಾಂಡುರಂಗಿ

೭. ಧರ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿ
– ವಾಲಿ ಪ್ರತಿ

೮. ಆಹ್ನಿಕ ಮಂಜರಿ
– ತಿರುಚಾನೂರ S.M.S.O. ಸಭಾ

೯. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ (ಅರ್ಥಸಹಿತ)
– ಶ್ರೀ ಮನ್ಮಧ್ವಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರಕಾಶನಮಾಲಾ. ಕೊರ್ಲಹಳ್ಳಿ

೧೦. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯ ಸ್ಮೃತಿಮುಕ್ತಾವಳಿ
– ಶ್ರೀ ಗುರುಸಾರ್ವಭೌಮ ವಿದ್ಯಾಪೀಠ. ಮಂತ್ರಾಲಯ

೧೧. ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್
– ಶ್ರೀ ಶ್ರೀನಿವಾಸಾಚಾರ್ಯ ಹೊಂಬಾಳಿ

೧೨. ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ
– ಶ್ರೀ ವರದೇಂದ್ರ ಹರಿದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಂಡಳ.
ಲಿಂಗಸುಗೂರು

ಕವರ ಪುಟ ೨ರಿಂದ ಮುಂದುವರಿದುದು

೨೩.	ಸಮುದ್ರ ಮಥನ - ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ	೩೦-೦೦
೨೪.	ಶ್ರೀ ರುಕ್ಮಿಣೀಶ ವಿಜಯಃ (ಕನ್ನಡ ಕಥಾರೂಪ)	೧೫-೦೦
೨೫.	ಶ್ರೀವೇದವ್ಯಾಸ ಸ್ತೋತ್ರಮಂಜರೀ (ಹರಿದಾಸರ ಕೃತಿಗಳ ಸಹಿತ)	೨೦-೦೦
೨೬.	ಶ್ರೀನವಗ್ರಹ ಸ್ತೋತ್ರ ಮಂಜರೀ	೧೫-೦೦
೨೭.	The glory of great saint Sri Vadirajteerth	೧೫-೦೦
೨೮.	ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಸ್ತೋತ್ರಮಂಜರಿ (ಅಪೂರ್ವ ಸ್ತೋತ್ರ ಸಂಗ್ರಹ)	೩೦-೦೦
೨೯.	ಶ್ರೀವಾದಿರಾಜಪೂಜ್ಯಚರಣ ವಿರಚಿತ ಶ್ರೀಮದ್‌ಭಾಗವತಾನುಕ್ರಮಣಿಕಾ ಕನ್ನಡಾನುವಾದ	೨೦-೦೦
೩೦.	ಕಾವ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವಿನೋದ (ಎಸ್.ಎಮ್.ಎಸ್.ಓ. ಸಭಾ ಪ್ರಕಟಿತ)	೨೦-೦೦
೩೧.	ವಿವಾಹಿತರಿಗೆ ವಿಹಿತ ಉಪದೇಶ	೩೦-೦೦
೩೨.	ವೈದ್ಯಮೂರ್ತಿ ಶ್ರೀ ಧನ್ವಂತರಿ	೧೫-೦೦
೩೩.	ಶ್ರೀ ಋಷಿಪಂಚಮೀ ವ್ರತ, ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪಂಚಕ ವ್ರತ, ಶ್ರೀ ಭೀಷ್ಮಪಂಚಕ ವ್ರತ	೨೦-೦೦
೩೪.	ಶ್ರೀ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಮಾಲಿಕಾ (ಕನ್ನಡಾನುವಾದ, ವಿವರಣೆ ಸಹಿತ)	೧೦-೦೦
೩೫.	ಸಪ್ತಾಹ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮದ್‌ಭಾಗವತ ಕಥಾಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ	೪೦-೦೦
೩೬.	ಶ್ರಾದ್ಧಕರ್ಮ (ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು ಪ್ರಕಟಿತ)	೮೦-೦೦
೩೭.	ಸೂರ್ಯಪುತ್ರ ಶನೈಶ್ಚರ	೧೦-೦೦
೩೮.	ದಾಸಸಾಹಿತ್ಯ ನಿತ್ಯಾಚರಣೆಗಳು (ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ)	೧೫-೦೦
೩೯.	ವ್ಯಾಸ-ದಾಸ ವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಆಚರಣೆ	೨೦-೦೦
೪೦.	ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಗೋವು	೨೫-೦೦
೪೧.	ಶ್ರೀಮಂಗಲಾಷ್ಟಕಮಂಜರೀ	೧೫-೦೦
೪೨.	ಶ್ರೀ ದ್ವಾದಶಸ್ತೋತ್ರ–ಚಿಂತನ ಮಂಥನ	೨೦-೦೦
೪೩.	ಶ್ರೀಮದ್‌ಭಾಗವತಸೂಕ್ತಿಸುಧಾನಿಧಿ (ಕನ್ನಡಾನುವಾದ ಸಹಿತ)	೨೦-೦೦
೪೪.	ಶ್ರೀಕರಾವಲಂಬನಸ್ತೋತ್ರಮಂಜರೀ	೨೦-೦೦
೪೫.	ಶ್ರೀಸುಮಧ್ವವಿಜಯ ಮಹಾಕಾವ್ಯ ಚಿಂತನ ಮಂಥನ	೨೫-೦೦
೪೬.	ಸ್ಮರಿಸು ಸಂತತ ಹರಿಯ (ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥದಾಸರ ಒಂದು ಪದ್ಯದ ವಿವರಣೆ)	೧೫-೦೦
೪೭.	ಶ್ರೀವೈಕುಂಠವರ್ಣನೆ ಸಾರಸಂಗ್ರಹ	೨೦-೦೦
೪೮.	ಋಗ್ವೇದೀಯ ಶ್ರಾದ್ಧವಿಧಾನ (ಪಿಂಡಪ್ರದಾನ, ಸಂಕಲ್ಪ ಶ್ರಾದ್ಧಗಳ ವಿವರಣೆ ಸಹಿತ)	೨೫-೦೦
೪೯.	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಧರ್ಮ ತೀರ್ಥರು (ಚರಿತ್ರೆ, ಸ್ತೋತ್ರಗಳು)	೨೦-೦೦
೫೦.	ಗೋಪೀಚಂದನ, ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ, ಮುದ್ರಾಧಾರಣೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ	೩೦-೦೦